7K

GAUR IGANDEA DA

1310 ZKIA.
2024 | 3 | 3

SAHARA

El dolor de la ocupación

ENTREVISTA **RODRIGO CUEVAS** | REPORTAJE **LAS ESTACIONES DE ESQUÍ SE REINVENTAN** | BEGIRADAK **NUTRICIÓN Y SALUD MENTAL**

lanzarotecaliente.com

7K 1310
2024 | 3 | 3

Portada eta aurkibideko argazkiak:
Luali Lebser / Equipe Media

Iritzia

3 **Amaia Uribe**

5 **Jokin Urain**

Erreportajeak

6 **Dolor e injusticias a diario en el Sahara ocupado**
Luali Lebser / Equipe Media

22 **Un invierno sin nieve artificial para anticipar el futuro**
AFP / Christophe Archambault

Elkarrizketa

14 **Rodrigo Cuevas**
Iñaki Zaratiegi / RC y Cohete / JR Cuesta / M. Hangar / Clairedez / R. Viloria / Nay Semeya

Begiradak

4 **Iruditan** Antoni Tàpies, casi al completo

30 **Cine** «El clan de hierro»

31 **Música** Bixiga 70

32 **Panoramika** El rastro de la memoria

33 **Literatura** Adiós tristeza

34 **Arkitektura** Oinekin hirigintza egiten

36 **Tendencias** La Torre Blanca

38 **Konexioak** OnePlus 12R

39 **Psicología** Miedo a ser humanos

40 **Consumo** Normativa de patinetes eléctricos
Kirola Bidelaguna

41 **Salud** Nutrición y afecciones neuropsiquiátricas

42 **Gastroteka** Viajar para renovar criterios

44 **Motor** Nuevo ë-C3, la gran apuesta de Citroën

46 **Denbora-pasak**

47 **Horóscopo**

Argitaratzailea: Baigorri S.A.
Editorea: Ariane Kamio
Erredakzioa: Miren Sáenz
Commission Paritaire: 0307 U 81405
Egoitza: Portuetxe, 23 -2.A

943 316 999
www.naiz.eus/7k
zazpika@astero.net
@7k_GARA
facebook.com/zazpika

IRITZIA **AMAIA URIBE**

Ni, baserritarren alde

Baserria negozioa baino askoz gehiago da. Baserria bizitzeko modu bat da. Baserria kontsumo jasangarria da. Baserria identitatea da. Nire aitona-amonak baserritarrak ziren. Ez dut imajinatzen baserririk gabeko Euskal Herririk. Ez dut imajinatzen bertako produkturik gabeko mahairik. Eta ez dut imajinatu nahi baserritarrik gabeko etorkizunik.

Ez dira garai onak baserritarra izateko. Uzta txarra baino kolpe latzagoak jasan dituzte azkenaldian. Artajorrean aritzeak baino neke handiagoa eragiten die biziraupenak. Eta ez da bidezkoa.

Ez da bidezkoa bertako baserritarrei pestizida kontrol zorrotzak egitea, Marokotik datozen marrubiak begiratu ere egiten ez dituztenean. Ez da bidezkoa nekazariek burokraziari aurre egin behar izatea, dirulaguntza gehiago jaso ordez. Ez da bidezkoa baserritarrek euren produktuengatik gero eta diru gutxiago jasotzea, baserrian opor egunik ere ez dagoenean. Ez da bidezkoa kontsumitzaileok zentimo batzuk aurreztearren 5.000 kilometrotara ekoitzitako produktuak erostea, 0 kilometrokoa horren eskura dugunean. Eta, batez ere, badakizue zer ez den bidezkoa? Azokan lau letxuga saltzearren, baserritar jubilatuei 6.000 euroko isunak jartzea.

Ia astelehenero joaten naiz Gernikako plazara, eta gero eta hutsago ikusten dut. Gazte gutxik egiten dute baserrian bizitzeko hautua. Eta egiten dutenek, sarritan beste lan bat aurkitu behar izaten dute hilabete amaierara iristeko.

Etsita, gure nekazariek traktoreak atera dituzte, ikusgarriak izateko. Bozinak jo dituzte, euren ahotsa altxarazteko. Protesta egin dute, euren eskubideak aldarrikatzeko. Eta nik, behintzat, argi daukat noren alde nagoen. Baserria negozioa baino askoz gehiago da. Baserria bizitzeko modu bat da. Baserria kontsumo jasangarria da. Baserria identitatea da. Nire aitona-amonak baserritarrak ziren. Ez dut imajinatzen baserririk gabeko Euskal Herririk. Ez dut imajinatzen bertako produkturik gabeko mahairik. Eta ez dut imajinatu nahi baserritarrik gabeko etorkizunik.

Ogasuna has dadila baserritarrek baino soldata handiagoa izan eta dirua poltsikora sartzen dutenak kontrolatzen. Europako Batasunak utzi ditzala albo batera baserritarrak itotzen dituzten politikak. Eusko Jaurlaritzak gehiago lagundu diezaiela baserritik bizi gura duten gazteei. Kontsumitzaileok hasi gaitezen ahal den guztia 0 kilometrokoa erosten. Denok batera, bermatu dezagun nekazaritzaren etorkizun duina.

Antoni Tàpies, casi al completo

Texto: **Jone Buruzko**
Fotografía: **Pierre-Philippe Marcou | AFP**

Una mujer consulta un folleto junto a un cuadro de Antoni Tàpies, ajena al fotógrafo que dispara su cámara en el museo Reina Sofía. Lo importante es la obra, que ha sido instalada en distintas salas de la cuarta planta. El museo madrileño alberga una ambiciosa retrospectiva del prolífico artista catalán para conmemorar el centenario de su nacimiento, el 13 de diciembre de 1923 en Barcelona. Un homenaje en el que se incluyen 220 obras procedentes de museos o colecciones privadas de todo el mundo, entre ellas el "Gran Cuadro", cedido por el Guggenheim de Bilbo y creado en 1958 con polvo de mármol y arena sobre lienzo. También el Guggenheim de Nueva York y algunos más han colaborado en la muestra.

Tàpies fue pintor, escultor, ilustrador, artista gráfico, teórico del arte, antifranquista y hasta marqués. Autodidacta, a los 19 años copiaba cuadros de Picasso y Van Gogh mientras se recuperaba de una enfermedad pulmonar. «Cuando un artista muere, durante un periodo entra en un túnel oscuro. Esta es la exposición más completa de la obra de mi padre y posibilitará que su trabajo sea revisitado, valorado y puesto en el lugar que se merece», señaló su hijo que se llama como él. En Madrid estará abierta al público hasta el 24 de junio. Posteriormente, en julio, se presentará en la Fundación Antoni Tàpies de Barcelona. En 2023 se pudo ver una versión reducida en el Bozar de Bruselas.

IRITZIA **JOKIN URAIN**

Izena

Hautagai batentzat, zernahi eta noranahiko hautagaia izanik ere, deskalabrua izango da jendeak ez ezagutzea, ez jakitea bere izena, edo abizena, edo jendartean onartua eta hedatua duen deituraren bat. Hautagai politiko batek izena behar du lehenik; izenik ez duen bitartean ez da izango hautagaia.

Badira ofizio eta afizio isilak, ofizio edo afizioduna ikusgarritasunik gabe aritzen den horietakoak. Bakardadean aritzea nahiago dutelako izango da batzuen kasuan, aritzeko modu bakarra inork ez jakitea delako izango da beste batzuenean. Demagun atrakatzaile bat, gaur ia desagertuta dagoen espezie horretako atrakatzailea esan nahi dut, bankuei-eta lapurtzen diena eta ez hileroko soldata justuarekin dabilenari. Zenbat eta ezezagunagoa izan, orduan eta lasaiago aritu ahal izango da berean.

Beste kasu batzuetan alderantziz izango da, jakina. Kirolean, enpresa handien ordezkaritzan, zineman edo bizitzako beste atal batzuetan ahalik ezagunen izaten saiatuko dira ofizio edo afiziodunak. Ahalik ezagunen eta ahalik gustagarrien, atseginen, erakargarrien. Eta jendartean erakargarri izateko behar den antzerkia egiteko ere prest egongo dira asko, zinezko izaera gorde eta helburuak lortzeko interesatzen zaiena erakutsiz.

Adibidetzat har daiteke zinemako izarrena; beste pertsona batzuen bizitzak, ekintzak, lanak eta haien dohainak edo akatsak ahalik ongien antzeztuz eta antzezteko bizi dira, eta antzezpenerako gaitasunarengatik balioesten ditu jendeak, mundu guztian ezagunak eta miretsiak izateraino askotan.

Politikarien kasuan ere herritarren mirespena bilatzen dute, edo atxikimendua, erakargarri izatea, baina aldi berean, edo aurretik, ezinbestekoa zaie ezagunak izatea. Hautagai batentzat, zernahi eta noranahiko hautagaia izanik ere, deskalabrua izango da jendeak ez ezagutzea, ez jakitea bere izena, edo abizena, edo jendartean onartua eta hedatua duen deituraren bat. Hautagai politiko batek izena behar du lehenik; izenik ez duen bitartean ez da izango hautagaia.

Bere abizena ezohikoa eta esaten zaila dela eta nahastea sor dezakeela ulertuta, Imanol deitzeko gonbita egiten digu Urkulluren lekukoa hartzeko hautatuak. Ez dakit, ordea, hurbiltasun artifizial samarra ez ote litzatekeen, eliza bereko akolito ez direnentzat batez ere. Politikariak abizenez izendatzeko eta ezagutzeko ohitura aski hedatuta baitago hemen. Gainera, abizenarena konplikazioa dela onartzen badu, ahalik bizkorren aldatzea igual izango luke onena.

Horretarako proposatzen hasita, behingoagatik ez litzateke proposamen aldrebesa zurrumurruren batek dioena. Bere ikaskide batzuk ere Pradales ahoskatzen ezin asmatuz ibiltzen omen ziren, eta horregatik hasi omen zitzaizkion Zelaieta deitzen.

Dolor e injusticias a diario en el Sahara ocupado

Textos y fotografías: **Luali Lebser / Equipe Media**

La realidad del Sahara Occidental ocupado es muy dura. La presencia del Estado represor marroquí es continua en todos los ámbitos y aspectos de la vida. Luali Lebser recurre al blanco y negro para retratar la lucha saharaui y sus consecuencias. Esta es una muestra de algunas de las fotografías de su proyecto, financiado por Euskal Fondoa, quien además organizará una exposición itinerante con este trabajo.

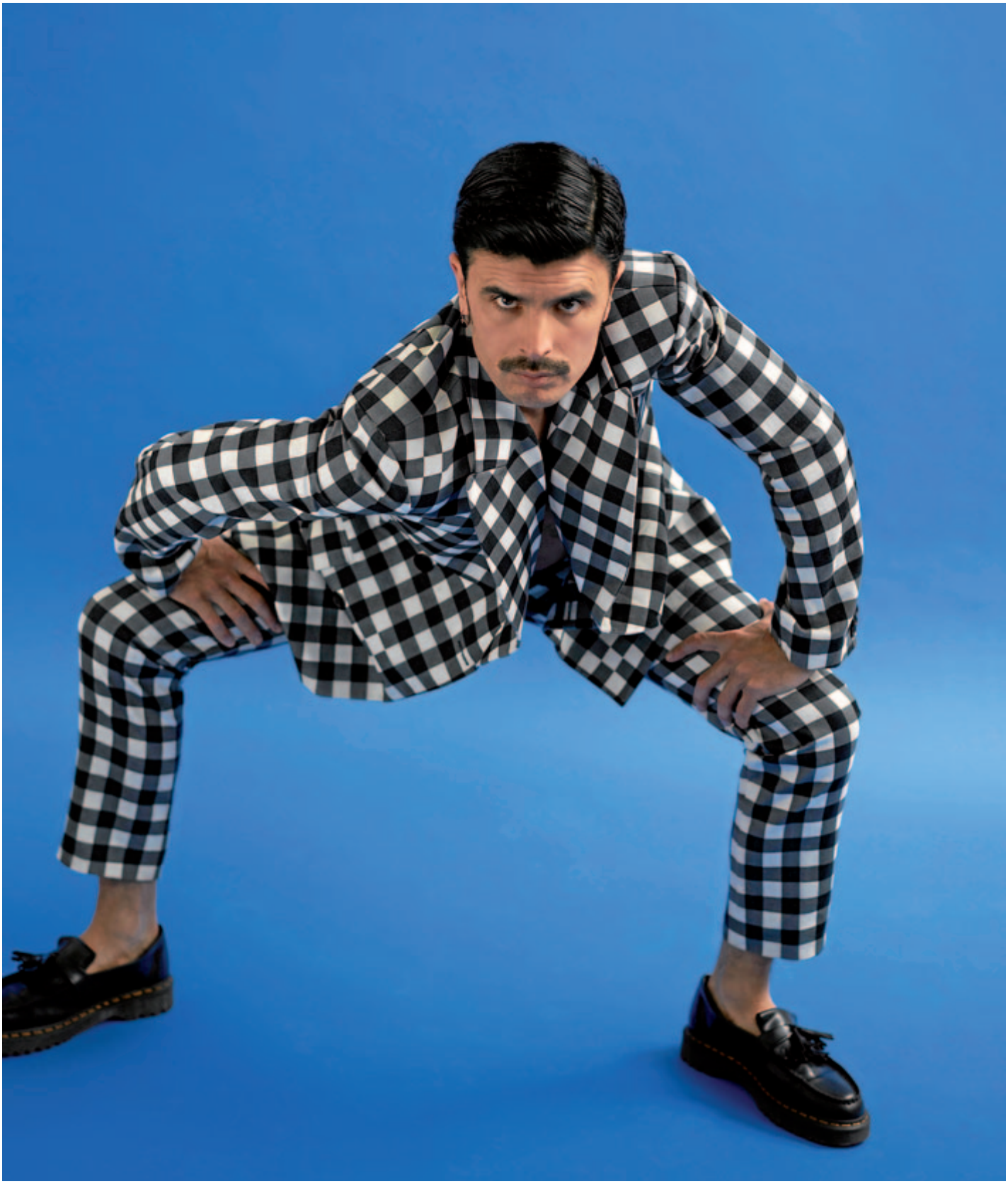
En la página de al lado, Mahfouda Lafkir, que es una activista de Laayoune, despliega una bandera de la RASD (República Árabe Saharaui Democrática) en una calle cercana a una comisaría de policía para sacar imágenes en pro de la causa saharaui. Portar o desplegar una bandera de la RASD está considerado como alta traición a la nación y al rey de Marruecos, y conlleva una pena mínima de 6 años de cárcel, que se puede alargar hasta cadena perpetua. Junto a estas líneas, en la misma zona de la ciudad, un activista pinta una bandera de la RASD. Debajo, integrantes de una red secreta; se juntan en casas de colaboradores e intentan evitar a chivatos en un país en el que ser delator está premiado. Luego, tras planificar la acción y al amparo de la noche, salen a actuar. Todos saben que en algún momento les detendrán y que irán a la cárcel.

Familiares y amigos de Lahbib Aghrichi se reúnen para pedir la investigación de su muerte. El cadáver apareció quemado y mutilado y la Policía dijo que se trataba de un ajuste de cuentas por tráfico de hachís, algo que niegan sus allegados. Lahbib era miembro de una familia opositora al colonialismo. Abajo, Esidi Salek, que fue quemado con gasolina en la comisaría tras ser arrestado en una manifestación. La ONU considera probado que sufrió torturas y escribió un informe que Marruecos no da por válido. Ascendió al policía que lo torturó. Ahora vive en el exilio.

Fatma juega con la luz que entra por la rendija de una ventana y que a duras penas vislumbra con sus ojos enfermos. Pese a que en los últimos años Marruecos ha construido carreteras en el Sahara Occidental, su sistema sanitario sigue siendo muy deficitario. Abajo, Said. Después de que saliera de la cárcel por activista pro-saharaui, recibió el ataque de tres colonos marroquíes con machetes. Le provocaron cortes de mucha gravedad. La Policía dijo que «les debería dinero desde la cárcel». Meses después del ataque, los culpables fueron apresados pero puestos en libertad, y consiguieron trabajo en una fábrica de Dakhla.

El paso de Guerguerat es la zona con más densidad de minas antipersona y anticarro del mundo. En la página anterior, arriba, se puede ver un cartel de advertencia de minas más allá del alambrado y, detrás, un fuerte militar marroquí que invade la zona neutra. Al fondo, una torre de control marroquí utilizada para radar. Debajo, buques de guerra en el Atlántico que deberían vigilar que las pateras no salieran. Marruecos compró este equipamiento militar marítimo con las ayudas que recibe de la UE y del Estado español para evitar la inmigración ilegal. Sin embargo, todos en Dakhla señalan que, cuando el mar es favorable, salen pateras hacia Canarias. En esta página, el Sahara ocupado es la zona más militarizada. En los controles de carretera es normal que pidan incluso el teléfono a las personas y obligan a desbloquear los móviles para ver a quién han llamado o sobre qué se habla en los mensajes. Es imposible moverse por carretera sin ser controlado.

Aún quedan vestigios de la presencia colonial española. La iglesia católica de Dakhla es un ejemplo. Aunque los feligreses se limiten a un puñado de trabajadores y militares de la ONU extranjeros, Marruecos mantiene estas construcciones por pura imagen ante la opinión pública internacional. El lugar se ha convertido en destino turístico de la gente pudiente occidental. Resorts como el de la imagen inferior, con playas paradisíacas privadas y fuertemente delimitadas con comida occidental y alcohol, se han multiplicado en los últimos años. El kitesurf atrae a gente que, aunque sepa que existe represión, prioriza su diversión. Además, drones israelíes y turcos vigilan la costa y el muro de defensa militar que divide en dos el Sahara Occidental. En zonas militares en el desierto el aterrizaje y despegue de estos vigilantes de los cielos es continuo y cuesta verlos si no es en el momento en que toman tierra o emprenden el vuelo. La obtención de imágenes de estos aparatos está penada con cárcel.



RODRIGO CUEVAS
AGITADOR FOLCLÓRICO

«El folclore siempre fue libre, transgresor y muy divertido»

Texto: **Iñaki Zaratiegi** Fotografías: **RC y Cohete, JR Cuesta, M. Hangar, Clairedez, R. Viloria**

Creador multidisciplinar como instrumentista, cantante o compositor, y colorista camaleón escénico, Rodrigo Cuevas pasea en gira un vibrante espectáculo en base a su último disco "Manual de romería". El plural agitador neo folclórico, enraizado en lo rural, propone un amplio mundo de libertad artística y social que está reventando taquillas.

Vive en una aldea con menos de veinte habitantes y hace una lectura crítica de la vida urbana. Recibió formación musical clásica, pero descubrió el canto popular y el pandero y es un reconocido creador neo folk que divulga, con notable éxito, su cosmovisión del orbe. Un "agitador folclórico" del canto tradicional, la poesía popular, el cabaré o el circo. Se llega a presentar como "señora de su casa", ha sido embajador de la sidra asturiana, con burra y en zuecos y liguero, y defiende la seducción a través del arte y el atrevimiento.

Rodrigo Cuevas González (Uviéu, 1985) se bregó con el dúo La Dolorosa Compañía y espectáculos en solitario. La grabación

"Prince of Verdiciu" fue su gran salto escénico y en 2019 sorprendió con el disco "Manual de cortejo". El año pasado lanzó "Manual de romería" y ganó el Premio Nacional español de Músicas Actuales.

Ha recopilado el libro "La xorda. Nuevos cantares de chigre" y en mayo presenta en Xixón una exposición sobre teoría y práctica del transformismo. Su gira "romera", con himnos tipo "Cómo ye!", ha pasado por Barakaldo y Donostia y recalará el jueves 14 de marzo en el Teatro Principal de Gasteiz.

Nuevo disco y gira triunfal, Premio Nacional español, libro de cantos, exposición en primavera, alta atención mediática, más de 100.000 oyentes en Spotify... ¿Qué ha pasado? Ya, chico, no sé, una cosa loca, la gente que está majara. Creo que apetece un poco de locura y diversión y yo les doy lo que quieren y lo que merecen. Pero el éxito es estar donde uno quiere estar.

Pero con un fondo serio: no se gana cualquier día un galardón así. Es que tener buen gusto y hacer bien las cosas no tiene por qué estar en contra de divertirse. A veces la celebración se ve como algo frívolo, pero celebrar lo que tenemos es el acto más responsable.

El premio es a músicas «actuales», pero a la vez ganó otro por «el reconocimiento y conservación del arte y cultura rural». Le etiquetan de «agroglam». Me llaman de todo. Siempre me han gustado muchas cosas a la vez y creo que la mayoría de la gente es así. Pero cuando mostramos un proyecto nos vamos a algo muy específico, porque nos parece que así damos una visión más profunda de la idea. Pero a mí me aburre dedicarme solo a una cosa.

«Cuando la gente se hace mayor, se vuelve más auténtica, es mucho más surrealista y más ella misma»

Un renacentista, vamos. No, no tanto. Pinto fatal y pintar es obligado para un renacentista.

Hablando de pintar, vaya cuadro fresco el de la portada de «Manual de romería». Sí, es de Javier Ruiz, andaluz, que es un crack, un pintor excelente. Me hubiera hecho yo el retrato, pero ya te digo que no sé pintar y Javier me ha sacado estupendo.

Así que es agitador folclórico, pero sobre todo un juguetón, un disfrutón. La diversión, el juego, la risa, la juerga es lo que mueve el mundo y son las cosas que a mí más me gustan, afortunadamente.

¿Mamó la música popular desde «guaje», desde la cuna? Sí, porque mi abuelo cantaba bastante. Pero entonces era algo natural, como se cantaba en las casas, nadie creía que estaba haciendo algo especial. Es que ahora no se canta mucho, ni se silba. Yo hago las dos cosas y me lo paso en grande.

Lo primero que se compró, de niño, fue una gaita y luego le regalaron un teclado, pero su base musical fue refinada: piano y tuba. ¿Le ha servido de base para componer, arreglar...? No lo he utilizado mucho en lo musical, pero pasar por el conservatorio te sirve sobre todo para tener mucha capacidad de trabajo. Es duro porque hay que echar muchas horas, pero es guay que a esa edad te des cuenta de los resultados que consigues currando mucho tiempo en algo. No desde el punto de vista de la meritocracia, ni de la disciplina, sino de la profundización en el conocimiento y la técnica, descubrir que cuando haces un pasaje durante cinco horas te acaba saliendo.

En Barcelona tocó en la calle y escapó de los guardias con la tuba al hombro. Después colgó los estudios y fue músico callejero al acordeón. ¿Tiene nostalgia de

aquel tiempo? No, la verdad. Mira que me lo pasé muy bien tocando la tuba en el metro o la calle, pero es un instrumento como duro y poco agradecido en general. Me gusta mucho más cantar, claro. Cuando descubrí además que el canto en la calle era más rentable, abandoné todo lo demás.

¿Se enganchó al folk con las pandereteiras de la aldea gallega en la que vivía? Primero en un festival de voces en Mallorca y luego en Galicia, sí. Escuché aquellas canciones suyas, que me encantaron, y a partir de ahí ya solo quería cantar.

Su emblema instrumental es el pandero. Parece simple, pero es un mundo. Eso es. Es un instrumento muy básico y primitivo, de piel tensa y, depende del tipo de marco que le quieras poner, cuadrado o redondo, con sonajas y cascabeles o sin nada... Y quien manda es la mano, así que acompaña multitud de tradiciones musicales.

De crío ya le debía atraer el olor a piel del «pandeiru» porque se perdía siguiendo rebaños. Ha tenido burros, vacas, cerdos, gallinas, ovejas... ¿Es una inclinación natural o se cansó de la gente urbana? Quise tener animales desde crío. Me gustaban y quería ser veterinario, aunque con la música y todo eso cambié de opinión. Entendí que lo que me gustaba era simplemente tenerlos. No ser un ganadero como se entiende ahora, y tampoco de compañía, sino una pequeña granja doméstica con animales de producción, como se tenía antes. Un caserío. De los animales podemos aprender mucho. A ser pacientes, a no desperdiciar la comida...

Canciones como «Valse» aluden a la vida en la montaña, pero está inspirada en Björk, musa del moderneo. Dice que, contra el tópico, la vida en las ciudades puede ser más normativa que en las aldeas. Es una descripción bucólica de donde vivo que dice: "sabemos que la fruta robada sabe mejor que la comprada". Y sí, contra lo que se piensa, en la ciudad todo es un poco más normativo que en los pueblos. Claro que hay espacios urbanos raros, subversivos, pero casi todo me parece como más normal, más aburrido. Me gusta mucho el surrealismo y me cuesta encontrarlo en las ciudades.

Ha recopilado la herencia folclórica de esos pueblos en el libro «La xorda. Nuevos cantares de chigre». Xorda es una gran fiesta con mucho cante y mucha juerga que sabes cuándo empieza, pero no cuándo termina. Y chigre es la taberna. Me mola más esa parte de la relación en los pueblos de hacer piña y pandilla. Hay gente que lo ve como una relación más difícil, pero a mí me parece más fácil que en la ciudad. El roce humano y social natural, tolerante, que se da en el can-

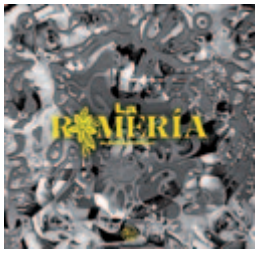
tar y bailar juntos en un espacio común con un ambiente distendido: el bar, la cocina, una benéfica. Es que el folclore es así, más de participación que de escenario.

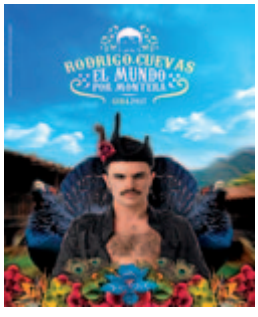
Lleva años quebrando el concepto folk más serio y mestizándolo sin complejos. ¿Se ha perdido el miedo al integrismo y hay una relación más natural con la tradición? Ahora hay menos miedo, pero con respeto y cariño. Porque eso no era lo tradicional, sino la estética concreta de una época. El folclore siempre fue libre, transgresor y muy divertido, una carcajada. Luego, los estilos cambian y varían por épocas, se van apreciando otras cosas y al final todo son modas. Se cree que en lo folclórico hay esquemas como inmutables, pero es de las cosas que más responde a las modas.

En los registros caseros que suenan en el disco se refleja la espontaneidad de grabar voces de mayores en su cocina de pueblo. Dice que la gente de edad le aporta más que mucha juventud. ¿No al edadismo? Cuando la gente se hace mayor se vuelve más auténtica, es mucho más surrealista, se la sopla más todo y es más ella misma. Con excepciones, claro. Aunque intentes ser de una tribu urbana muy radical, solo estás siguiendo una moda. Pero hay esa otra gente madura que sabe estar en cualquier lado y ambiente, encuentra un punto divertido a todo y todo le llama la atención. Eso es lo que me gusta, saber diferenciar lo que es moda o no y encontrar algo interesante en todos los lados.

¿«Manual de cortejo» fue un disco más experimental y «Manual de romería» tiene más ambiente popular? Es más popular, sí. No tan intimista y un punto marciano como el anterior. Quiere reflejar el ambiente general de las romerías de ahora, el lado más bucólico y de campo, pero también el más hortera, con sus luces y un tanto kitsch.

«Romería» reivindica la canción del mismo título, de 1969, de Víctor Manuel. Y señala a otro paisano, Tino Casal, por su actitud. Desde pequeño escuché a Víctor Manuel con cercanía y atención. Aquella primera época de canciones emblemáticas para la gente de Asturias: "La romería", "El Abuelo Vítor", "Paxarinos"... Me sabía la cinta entera.





Ahora, trabajando con un concepto de lo festivo y por paralelismo, me vino la de la romería, aunque cambiando conceptos antiguos como "ya van subiendo los mozos con los corderos al hombro" porque hoy nadie lleva un cordero a la fiesta, llevan otras cosas. A Tino Casal lo escuchaba en el coche de mi padre, pero no me influyó de la misma forma.

Artistas como Tanxugueiras, Hermanos Cubero, Baiuca, usted mismo, se escuchan mucho ahora mismo. ¿Se lleva lo «tradimoderno»? ¿Puede ser una moda, una ola? Recordemos la fiebre de gaita con Carlos Núñez, Hevia, Tejedor... Es lo que hablábamos de que el folclore tiene también sus modas y olas. En un momento se hizo mucho caso a la gaita y ahora se hace más caso a la pandereta. La gaita ha sido un instrumento tradicionalmente muy masculino y como de un músico. Se consideraba que el gaitero era músico y la panderetera, que era mujer, la entretenedora. Como la que cocina unos huevos fritos mientras el hombre hace unos huevos deconstruidos Casa Lucas. Como el pan: la mujer siempre lo amasó, pero el que ponía una panadería y era el panadero era el hombre. La mujer hacía la música todo el año para entretener, con su pandero y, si había dos perras para pagar, se llamaba al gaitero, venía el músico. Había ese rollo falocrático de la gaita como instrumento emblemático cuando era mucho más común la pandereta. Así que revisemos las cosas, veamos qué cogemos, qué dejamos de lado... Es muy interesante todo eso.

Ha sido embajador de la sidra asturiana. ¿El Principado, o Asturies, es autonomía, nación...? ¿Bable, asturianu, asturleonés... son lo mismo? El Principado es más una forma burocrática de una comunidad autónoma, como la CAV. Asturies es otro concepto a nivel cultural, de país. En cuanto al idioma, el asturiano y el leonés son variedades de una misma lengua, dos glotónimos para denominar al asturleonés. Y el bable es otro glotónimo que hoy en día se utiliza de forma un poco despectiva para decir que es una lengua inventada. Como decir bereber o esquimal en vez de amazigh o inuit.

¿Cuál es la situación real de su uso, o del amestao, mezcla de asturianu y caste-

llano? Hay como un camino bidireccional. Aunque administrativamente parece que avanza, a nivel de uso retrocede, porque cada vez hay menos hablantes en todos los lados. En las ciudades el retroceso es total. Hasta hace poco el PSOE estaba en contra de la oficialidad y ahora está a favor. Pero hay que tener dos tercios de los votos para cambiar el Estatuto, que se han perdido en el parlamento actual. Así que puede parecer que institucionalmente el idioma está más apoyado, pero la realidad es que la política lingüística de Asturias es lamentable, un harakiri, una autodestrucción cultural y lleva años siendo así. Cada vez estamos peor porque, aunque socialmente la lengua está mucho más reconocida, la gente se está quedando sin escolarizar y sin alfabetizar en su lengua y se pierde porque no sabes escribir bien, no reconoces una falta de ortografía... La brecha y la desigualdad entre la cultura en asturiano y en castellano se hace mayor y va a costar muchísimo revertirla.

En la página de al lado, portadas de los discos "Manual de cortejo" y "Manual de romería" y carteles de espectáculos. Arriba, Rodrigo Cuevas en una de sus variadas estéticas escénicas.

Nay Semeya

¿Hubo una concejala de Festejos de Xixón (de Vox y a quien quitaron del puesto) que pedía vetarle por expresarse en asturiano? En realidad, no decían que prohibirían por cantar en asturiano, sino que prohibirían a aquellos artistas que defendieran la cooficialidad. Estaban censurando directamente una opinión, una idea. Mira los de la libertad...

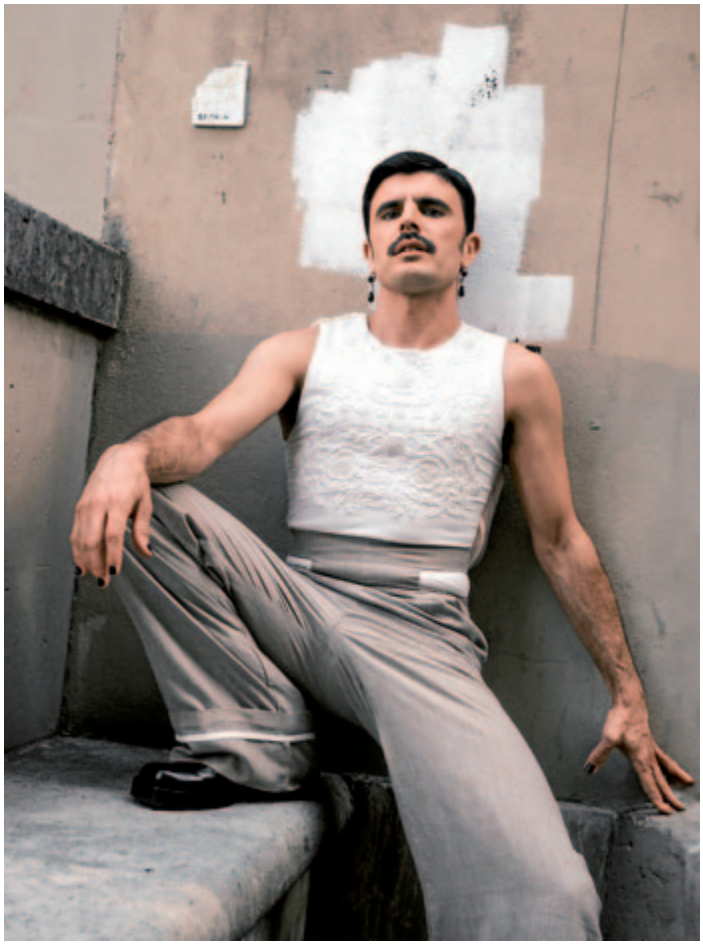
Siempre ha habido músicos en asturiano con tirón: Felpeyu, Dixebra, Los Berrones,

gente más nueva como Algaire... Pero ¿con poco eco exterior? Nacho Vegas y sobre todo usted mismo, ¿están abriendo fronteras a su lengua? Se abren fronteras a visibilizar la lengua, la cultura, la música. La forma de poner en valor una cultura no es tanto hablar de ella, sino practicarla y utilizarla. Como dice un paisano mío, "no es lo mismo hablar del oso que ver al oso". No hablar tanto de ella sino usarla y punto, que es la mejor forma de ponderarla.

Hablando de cancelaciones, el rapero Pablo Hasél sigue en la cárcel, ha estado en la picota la pieza teatral «Altsasu»... En el otro extremo, Alfonso Guerra dice que no se puede hablar. ¿Cuánto tiene de tópico o real que se diga que hay más censura que hace cuarenta años? Hombre, ahora hablamos de muchas más cosas que antes. Lo que pasa es que hay gente que siempre pudo hablar, otra que no lo pudo hacer durante mucho tiempo y otra que sigue sin poder hacerlo. Pero a lo que algunos no están acostumbrados es a que les respondan. No es que no puedan hablar, sino que no quieren poder ser respondidos porque estaban muy cómodos en esa situación, pero ahora tienen que escuchar a la otra parte. Todo era muy unidireccional y ahora tenemos muchas herramientas bidireccionales con las que podemos dar respuestas muy directas y rápidas. Puede parecer que no podemos hablar, pero lo que ocurre es que debemos aprender que, cuando hablemos, vamos a tener una respuesta inmediata. Unas respuestas que nos pueden llegar de forma muy loca en las redes y hay que aprender a manejarlas.

«La mujer hacía música todo el año para entretener, con su pandero y, si había dos perras para pagar, se llamaba al gaitero»

La canción sanabresa «Dime ramo verde» denuncia los acosos que sufrió de pequeño por su tendencia homosexual. ¿Cómo están evolucionando la tolerancia y los derechos de igualdad? Una vez más, hay



como un doble camino: estamos mucho mejor que antes porque socialmente está muy aceptado y hay mucha más normalidad que cuando yo era crío o adolescente, y existe un importante desarrollo legal. Pero fíjate, por ejemplo, en la Comunidad de Madrid, donde se ha producido el primer retroceso en derechos de toda la historia. Casi veinte años después de haberse promulgado la ley de matrimonio homosexual, que produjo unos tremendos cambios sociales, con una aceptación de la diversidad sexual prácticamente unánime, y cuando parecía que todo estaba ganado y no había vuelta al pasado, han vuelto a tener representación política oficial las voces homófobas. Tienen voz y eso se traduce en más ataques, inseguridad y otra vez un poco de miedo a que podamos ir hacia atrás. Así que estamos mejor que hace veinte años, pero no sé si mejor que hace diez.

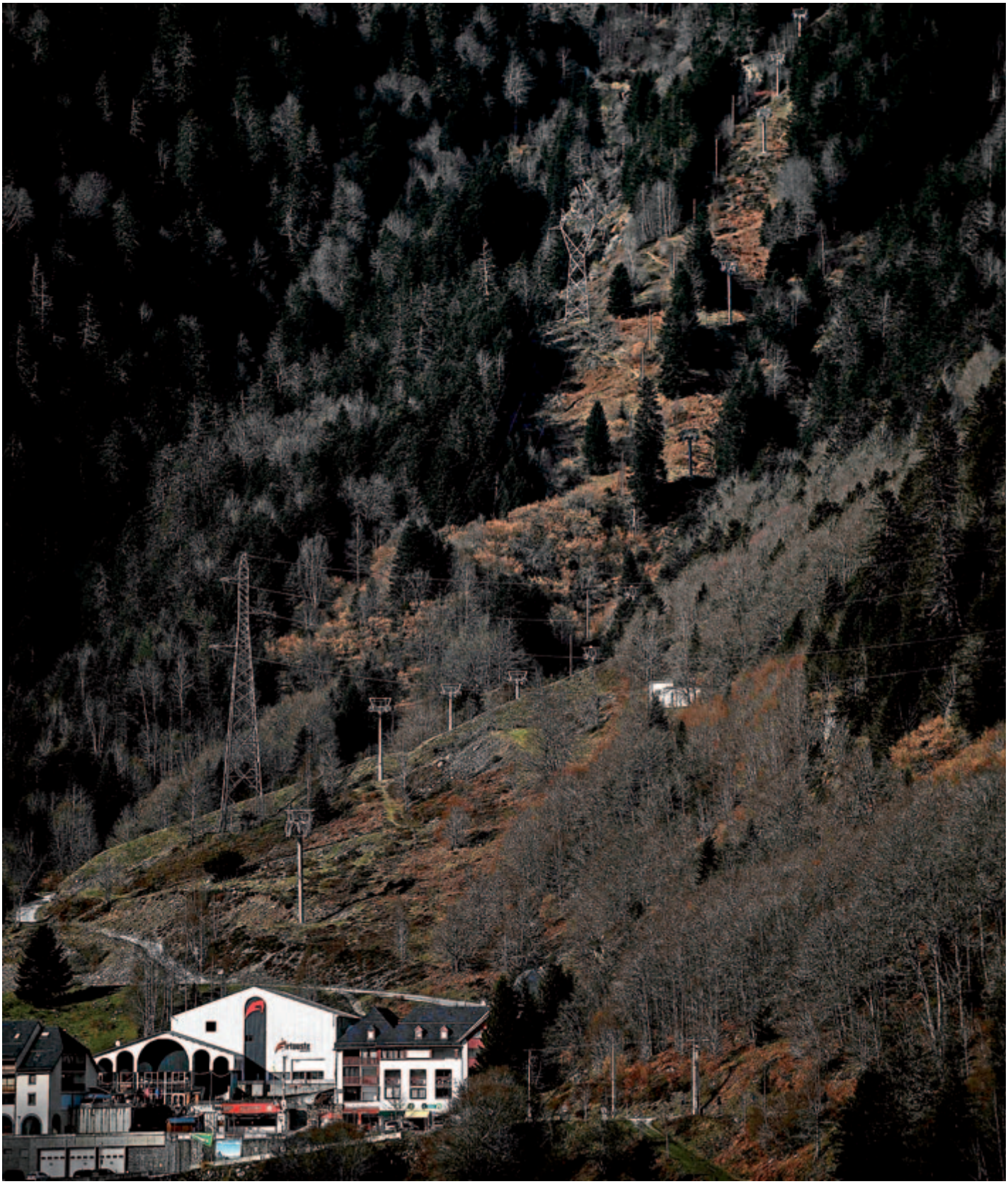
Ahora tienen voz y "vox". Exacto, tienen un partido que en España nos parecía impensable cuando veíamos a Marine Le Pen en Francia defendiendo posiciones abiertamente homófobas o xenófobas. Nos parecía imposible que un político hablara así y no le costara el ostracismo. Pero sí, lo dicen en público y encuentran eco. Para que digan luego que no pueden hablar y que si la dictadura... Pueden decir barbaridades y ganan votos con ellas, madre mía...

Parece que habrá un próximo disco que complete una trilogía. ¿Será el manual de qué? No sé, de decadencia... Sí que tengo pensado cerrar una trilogía, pero no sé cuándo, ni cómo, ni de qué. Ahora estoy en otra cosa, subido a la noria. Ya me dedicaré a pensar cuando me baje.

¿Conoce las romerías con trikitixa y las sidrerías vascas? ¿Quién toca mejor el pandero o escancia la sidra, la gente astur o la euskaldun? Claro que conozco vuestra sidra y las romerías. No me hagas entrar en comparaciones, pero evidentemente los asturianos tocamos y escanciamos mejor, ni punto de comparación y que viva la rivalidad. Me encanta lo vasco, voy ahí, a las sagardotegis, y ¡me lo paso pipa! Tengo unos amigos que me llevan a buenos sitios y estuvimos en una romería en un monte que tenía unas cabañas con un bar. ¡Cómo me lo pasé...!

Un invierno sin nieve artificial para anticipar el futuro

Texto: **AFP** Fotografías: **Christophe Archambault | AFP**



Patrimonio Mundial de la Unesco, los Pirineos no son solo para el verano y sus bicicletas, también son para el invierno. Cimas emblemáticas, estaciones de esquí... ¿Pero qué ocurre cuando la nieve escasea? Artouste, la primera estación pirenaica libre de cañones, se reinventa.

Tren panorámico, tirolina, bicicleta de montaña, spa al aire libre... En Aquitania, en una estación de esquí de los Pirineos empeñada en transformar sus actividades para adaptarse al cambio climático, el recién concluido mes de febrero sin apenas nieve sirve como prueba. Un ensayo a gran escala para hacer frente a los tiempos que corren, que no son otros que uno de los inviernos más calurosos que se recuerdan con un febrero, sin exagerar, de temperaturas más propias de la primavera, incluso del verano.

Las fotografías que abren el reportaje muestran la zona de la estación de esquí de Artouste sin nieve, algo que no ocurría en febrero desde hace más de treinta años. Abajo, la sala de salidas de la telecabina.

A orillas del lago Fabrèges, en los Pirineos Atlánticos, la pequeña estación de Artouste, a 25 minutos de Laruns, ofrece un entorno único a los amantes de la naturaleza. Pero esta temporada, a la hora de enviar esta revista a imprenta, solo había podido ofrecer dos días de esquí desde el inicio del invierno, durante un fin de semana de enero.

Si desde 2020 ya había dejado de utilizar nieve artificial en sus 20 pistas, situadas entre 1.400 y 2.000 metros sobre el nivel del mar, el paisaje primaveral que se muestra en pleno invierno a los pies de la estación es "inédito", en opinión de los profesionales. Por tanto, el sitio decidió abrir ofreciendo actividades alternativas de montaña.

«Es una temporada que valida nuestras elecciones», afirma Jean-Christophe Lalanne, director general de la estación, que pasó a depender de la gestión municipal en 2019.

La elección de preservar los recursos hídricos y eléctricos, necesarios para la produc-

Arriba, el director de la estación de Artouste, Jean-Christophe Lalanne, habla con los visitantes entre montañas.

ción de nieve artificial, fue menos obvia en 2020, recuerda. «La decisión habría sido más fácil dos años más tarde, después de la sequía que sufrimos y el shock energético global relacionado con el estallido de la guerra en Ucrania».

Ahora el tren panorámico, que el verano pasado transportó hasta 120.000 pasajeros, circula en su versión de invierno. Hasta allí suben poco más de 50 pasajeros para admirar un entorno de nieve 100% natural –y escasa–. Para Nathalie, que ha llegado con sus hijos, «las estaciones de esquí deben pensar en alternativas, no podremos seguir fabricando nieve artificial para siempre».

Hay mucho en juego: el Estado francés es un lugar eminentemente turístico. Lo confirman los datos, puesto que en la actualidad ocupa el segundo lugar mundial en destinos de turismo de invierno, solo por detrás de Estados Unidos, y el turismo de montaña representa el 22,4% de las noches turísticas en el hexágono, según el Tribunal de Cuentas.

CAÑONES DE NIEVE Al fondo del valle de Ossau, Artouste se encuentra entre dos estaciones de esquí equipadas con cañones de nieve. Estas son Gourette, a 30 kilómetros y a la misma altitud, y Formigal, en la provincia de Huesca, a menos de 20 kilómetros.

«Entre estas dos estaciones, cuya esencia es el esquí, nos adentrábamos en la pared. Somos un pequeño dominio esquiable, diferente y complementario, del que el tren es el nexo principal», explica el alcalde de Laruns, Robert Casadebaig, donde se encuentra la es-

En los alrededores de la cabaña y en las instalaciones de la estación de Artouste escasea la nieve. Bajo estas líneas, el tren panorámico que habitualmente funciona en verano y ahora sube por la montaña también en invierno.

tación. «La zona de esquí se convertirá en la parte débil, ya hemos renunciado a ello», añade el alcalde. «Entre el modelo abandonado y el que estamos construyendo», la estación de Artouste atraviesa una fase de fragilidad, coincide su director, que cuenta con cinco años más para tratar de estabilizar el modelo económico.

Esta temporada, calificada de «catastrófica» por Hélène Laulhé, subdirectora del restaurante Le Panoramic, a 2.000 metros de altitud, «nos obliga a adaptarnos, no rendirnos y vendernos de otra manera». Y sí, parece que toca reinventarse.

PISTA DE ESQUÍ SINTÉTICA La estación también prevé dotarse de una pista de esquí sintética, utilizable durante todo el año, con una inversión de 400.000 euros.

No muy lejos de allí, en Gourette, el departamento de Pirineos Atlánticos tomó una decisión diferente e invirtió 30 millones de euros para «hacer una estación más eficiente», explica Jean-Pierre Mirande, elegido como responsable de política de montaña. El proyecto estrella de la obra, iniciada en 2020 y cuyo final está previsto para 2025, es elevar el frente de nieve, hoy situado a 1.400 metros, hasta los 1.600 metros sobre el nivel del mar.

Para Mirandé, esta temporada 2023/2024 no debería ser una «temporada de cuchillas». No prevé «el fin de las nieves dentro de 30 años» y no «quiere borrar la situación actual de la noche a la mañana», para preservar los puestos de trabajo generados en los valles y la «economía de montaña».

El año pasado, los beneficios económicos del turismo en el valle de Ossau alcanzaron los 132 millones de euros. El Tribunal de Cuentas acaba de publicar un duro informe sobre el modelo económico del esquí francés, considerado frágil ante la perspectiva del cambio climático y de inviernos más verdes y marrones que blancos.

«Todas las estaciones de esquí se verán más o menos afectadas de aquí a 2050», según el Tribunal, que estima que solo «unas pocas estaciones podrían aspirar a seguir funcionando más allá de este plazo».

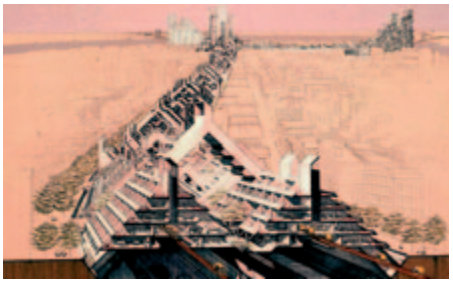
Sin embargo, «las políticas de adaptación llevadas a cabo por los actores de las montañas se basan esencialmente en la producción de nieve» lamentó, instando a «reaccionar lo más rápidamente posible», en particular diversificando sus actividades.

ZK Begiradak

SALUD

Nutrición y salud mental

41



ARKITEKTURA

Erabilera mistoko hirigintza 34

CONSUMO

Normativa en patinetes eléctricos 40

GASTROTEKA

Viajar para renovar criterios 42

CINE MARIONA BORRULL

«El clan de hierro»

Somos un gran altavoz de herencias torcidas, un transmisor descacharrado que hace lo que puede con lo que tiene. Por ello, al presenciar el espectáculo *very macho*, muy ochentero pero muy duro, del trío de leones Von Erich, nos preguntamos cuánto pesa el cielo sobre sus cabezas. También, claro, si no hay forma de liberarnos de nuestras mochilas, si estamos todas malditas.

Así lo creen nuestros hermanos protagonistas, criados en las áridas tripas del rural estadounidense por un boxeador retirado (Holt McCallany) y su ultradevota esposa (Maura Tierney). El padre, manipulador violento, ha instaurado por vía del mayor, Kevin (Zac Efron, aquí un muchachón bien educado), la dictadura de la excelencia, entrenándolos para convertirse en campeones de lucha libre... La historia por venir –lo sabréis si conocéis el caso real que inspira la película– les dejará tan cerca de la grandeza como enterrados en sus miserias, pero no nos precipitemos.

Kevin, convencido y testarudo, parece preparado para triunfar, pero David (Harris Dickinson, más carismático que de habitud), Kerry (Jeremy Allen White, la pata conflictiva) y Mike (Stanley Simons, el menor y más sensible) también se verán arrastrados al ring... Lo que es la aprobación del padre. Claro que la lucha libre que practican los Von Erich es una performance, aunque no haya pizca de falsedad en su *acting*. Casi parecería ("ups") una metáfora para la masculinidad tóxica.

Fragilidad semioculta y complejidad vivida son los dos pilares de la vertiente dramática de un Zac Efron totalmente dividido entre papeles para ganarse el pan ("Los vigilantes de la playa", "Yo me encargo de la cerveza" o su serie de Netflix, "Con los pies en la tierra") y los papeles generadores de prestigio ("Extremadamente cruel, malvado y perverso", "Gold"), de los que "El clan de hierro" parece un último (¿y exitoso?) bastión. En todo caso, Zac Efron queda ya muy lejos del papel que lo hizo famoso en cierto musical de Disney, de cuyo nombre no quiero acordarme...

Más interesante es aprovechar la puerta de "El clan de hierro" para descubrir la trayectoria anterior de Sean Durkin, el díptico con la aplastante autoridad masculina por hilo conductor que formaban "Martha Marcy May Marlene" (Apple TV+) y "The Nest" (Prime Video). En la primera, una "La Mesías" antes de tiempo, Elizabeth Olsen daba vida a una joven escapada de un culto. "The Nest", incluso más cruel, daba al paterfamilias Jude Law la potestad de jugarse la estabilidad de su familia en una ruleta rusa del éxito emprendedor.

"El clan de hierro" es sin duda la más apta para todos los públicos, la más directamente sentimental y menos cruda. No obstante, si esperáis nada remotamente parecido al buenismo "Rocky" cambiad de sala: la fortuna hace tiempo que abandonó a los puños alzados de esta familia.

La película "El clan de hierro" está basada en la vida de los tres hermanos Von Erich, dedicados a la lucha libre profesional a principios de los 80.

MÚSICA GOTZON URIBE

Bixiga 70

Bixiga 70, los visionarios del groove afrobrasileño de Sao Paulo, regresan con su quinto álbum, "Vapor", el primero en cuatro años. El sonido es alegre, con potentes melodías impulsadas por vientos y poliritmos contagiosos. Más que un regreso, "Vapor" es un renacimiento. En ese sentido, Bixiga 70 es una ruptura de moldes, con la capacidad de crear melodías universalmente atractivas, equilibrando un sentido de moder-

nidad con una sección de metales de cariz retro y percusión que se inspira en la conexión centenaria entre África Occidental y el Caribe, y que sigue siendo tan crucial para la estética musical brasileña actual.

Daniel Nogueira y los otros miembros del grupo tenían la inquietud de hacer otro álbum cuando se reunieron para grabar "Vapor". Había pasado toda una eternidad desde su último álbum en 2018; el mundo entero había cambiado. La pandemia había golpeado con especial dureza a Brasil, dejando a todo el país cerrado durante demasiado tiempo. Además de eso, después de más de una década juntos, algunos viejos miembros de la banda se habían ido y habían llegado otros nuevos. Tal es así que fue una especie de reseteo y refundación de la banda. Entró gente nueva que aportó ideas diferentes.

Una de esas ideas queda patente nada más empezar el primer tema, "Malungu". El tintineo de los teclados anuncia el mayor protagonismo de este instrumento en la banda, donde aparece el nuevo miembro Pedro Regada, procedente del nordeste de Brasil y que aporta su propio estilo e influencias. «Antes utilizábamos teclados tradicionales. Hammond, Fender Rhodes, sintetizadores... Pedro ha añadido otros sonidos que provienen de su región», señala Nogueira.

Regada llena el espacio sonoro de una capa de funk espeso sobre el groove profundo y elástico que impulsa toda la música de Bixiga 70. Aunque los cuatro vientos siguen desempeñando un papel destacado –todos los miembros de la sección de vientos son miembros originales de la banda– los toques de afrobeat que salpicaban sus primeros álbumes han pasado a la historia. Los temas de "Vapor" tienen el sonido de Sao Paulo: africano y brasileño. Más concretamente, del barrio de Bixiga que da nombre a la banda.

Justo en medio, absorbiendo todo, está su estudio, en el número 70 de la Rua 13 de Maio. En los años 70 era un bar al que acudían artistas de todo el mundo para improvisar después de los conciertos. Ahora el espacio, propiedad del guitarrista de la banda, Cristiano Scabello, ofrece a Bixiga 70 un lugar para trabajar en sus nuevas canciones. Para "Vapor", además de contar con nuevos miembros, hay que destacar la participación de Simone Sou. Sou es una aclamada percusionista y artista de Sao Paulo que lleva décadas formando parte de la escena musical brasileña y actuando con innumerables músicos de todo el mundo.

CD AIPAGARRIA
El Perro del Mar

"Big Anonymous"
City Slang
2024
Pop / experimental

La cantante, multiinstrumentista y compositora sueca El Perro del Mar anuncia su primer álbum en 8 años "Big Anonymous". Su trayectoria musical abarca todo un espectro de estilos sonoros y estéticos: baladas místicas, electrónica de baile, canciones de amor extáticas, bandas sonoras de películas, partituras para danza, pop global y mucho más. Con este disco, llega a lugares donde pocos se atreven a aventurarse, narra diálogos con los muertos, reflexiones sobre su propia mortalidad y sobre la oscuridad interior que ha heredado. Es un disco de cariz gótico y crepuscular a la vez de malhumorado. Una representación artística de una cantante que sigue experimentando.

PANORAMIKA IKER FIDALGO

El rastro de la memoria

La memoria es un poso. Se comporta como un rastro que se acumula y que da fuerza a nuestras raíces. Nuestro paso por el mundo se convierte en un sedimento que se amontona capa a capa. Va formando diferentes niveles que nos hablan sobre lo que hemos sido, pero también sobre todo aquello que sucedió antes de nuestra existencia. La memoria es uno de los valores más valiosos de una sociedad, pues gracias a ella podemos ser conscientes de nuestro pasado, acción indispensable para seguir construyendo en el futuro. Todo aquello que transmitimos a las nuevas generaciones, sobre nuestra identidad o sobre nuestra manera de estar en el mundo, es un continuo trasvase de lo que fuimos. Es por eso por lo que el poder tiende siempre a controlar los relatos. Hacer desaparecer lo pequeño y crear un discurso único es una manera de evitar cualquier intento de abandonar el camino marcado.

En muchas ocasiones el arte consigue ayudarnos a salvarnos de estos peligros. Hablar desde lo personal y desde lo particular nos empuja a romper con aquellos cánones que ocultan los recuerdos más íntimos y, sobre todo, el poder que los hace universales. Porque, a fin de cuentas, cada vida es única pero en todas ellas aparecen lugares comunes donde encontrarnos a salvo de la crudeza de la realidad.

A mediados de febrero se inauguró en la Sala Amárica del centro de Gasteiz una exposición titulada "Y al fin volar". El espacio de la capital alavesa desarrolla habitualmente un programa centrado en la práctica fotográfica y en las diferentes versiones que esta disciplina abarca. El proyecto que reseñamos está firmado por Josetxu Silgo (Gasteiz, 1966) y nos propone un viaje a un archivo fotográfico propio que presenta en formato expositivo tras la publicación de un fotolibro con el mismo título. La relación del autor con su pasado y con un escenario que marcó su vida es el hilo conductor de la muestra. Pero, además, supone un acto de valentía, pues Silgo se enfrenta aquí a su propia evolución como fotógrafo interesado en la captación de una serie de atmósferas que años después se convierten en una mirada sobre su propio camino vital. Para ello, dispone cuatro líneas temáticas que en el fondo están relacionadas entre sí. Isla, Mar, Familia y Mujer se erigen como cuatro subtítulos que nos permiten ir cambiando la intensidad de nuestra atención con cada una de las piezas.

Las fotografías de Josetxu Silgo protagonizan la exposición "Y al fin volar" en la Sala Amárica de Gasteiz.
Sala Amárica

Las fotografías, reveladas en blanco y negro, ponen el foco en lugares, juegos de luces, rostros y pieles que parecen dejarse mecer por la rutina y el paso del tiempo. Somos capaces de entrever la sensibilidad y el vínculo con esas realidades de quien aprieta el botón de la cámara, pues en todas ellas se intuye cierto nivel de intimidad y quietud. La única fotografía actual es aquella que presenta al propio autor justo después de tirar al mismo mar las cenizas de su madre, como un círculo que se cierra a modo de homenaje a un pasado que le hizo tal y como es ahora.

LITERATURA MIREN ARTETXE

Adiós tristeza

NO DEJAR QUE SE APAGUE EL FUEGO
Miriam Toews
Sexto Piso, 2023
212 páginas
20,50 euros

Tierna, divertida, delirante, cálida, esperanzadora... Puro disfrute. Es lo que encontramos en esta novela de Miriam Toews (Manitoba, Canadá, 1964), que, sin embargo, no aborda en absoluto temas divertidos ni banales. Como la mayor parte de su obra, tiene una gran carga autobiográfica, por ella circulan sus monstruos familiares; pero, al igual que en títulos anteriores, también en esta es capaz de transformar los sucesos más traumáticos en literatura de humor punzante. Lo hemos visto en "Ellas hablan", sobre la violación sistemática de mujeres y niñas en una colonia menonita de Bolivia, que fue llevada al cine y obtuvo un Óscar; y en "Pequeñas desgracias sin importancia", una novela dura e inusualmente divertida sobre el sucidio de su padre y su hermana. «Siempre logra ver la luz a través de la oscuridad, y con elegancia, humor y ternura cuenta cómo convivir con ella y hacerlo con plenitud», leemos en el sitio web Literary Hub. La novela se abre con una cita de Steinbeck que es toda una declaración de intenciones: «Es curioso cómo la tristeza no tiene por qué ir a más con la edad».

Las protagonistas son tres mujeres de las que es imposible no enamorarse, tres generaciones de una familia que conviven en la misma casa y unen fuerzas para encarar las decepciones vitales sin perder un ápice de garra. La narradora es Swiv, una niña de nueve años que escribe una carta al padre ausente para contarle el día a día con su abuela y su madre. Elvira, la abuela, es una mujer con espíritu de hierro que, en la recta final de su vida, lucha contra el paso del tiempo, los achaques y las adversidades que afectan a la familia. Es una guerrera y no pararemos de reír con ella. La madre es una actriz en situación emocional precaria, que afronta el tercer trimestre de embarazo al tiempo que trata de lidiar con un pasado y presente amargos. Y Swiv, que ha sido expulsada del colegio por meterse en peleas, tiene un mundo interior fascinante y no deja de hacerse preguntas, mientras cuida de su abuela y su madre como si fuera ella la adulta... Tres mujeres que manifiestan una manera única de hacerse responsables unas de otras.

Las protagonistas de esta tierna y divertida novela son tres mujeres, tres generaciones de una familia poco convencional que unen fuerzas para encarar las decepciones vitales sin perder un ápice de garra.

Con esta novela, la autora canadiense trata de adelantarse a las preguntas que tendrán sus nietos sobre la compleja familia Toews: «Pensaba en ellos y en cómo contarles la vida de la familia porque sé que los miembros de estas nuevas generaciones, en algún momento, tendrán preguntas». Merece la pena echar un vistazo a su biografía y leer alguna de las entrevistas que ha concedido. Y, por supuesto, merece la pena leer su obra.

Oinekin hirigintza egiten

Jane Butzner Jacobs zientzia dibulgatzailea, hirigintzaren teorikoa eta ekintzaile soziopolitikoa izan zen. Hiri plangintzek erabilera mistoak, espazio publikoak eta biztanleen aniztasuna jaso beharko lituzketela esaten zuen, eraikin zaharrak balioetsi eta defendatu, eta automobilean oinarritutako eraikuntza saihestu.

Oinetakoak jantzi, kalea hartu eta milaka pertsonak toki berean bilduta erreibindikazioak eta sentimenduak konpartitzeak duen indarra eztabaidaezina da. Hirigintzaren arloan ere izan dira militantziak, eta Jane Jacobs-ek aurrera eraman zuen borroka izango da gaur kontatuko dudana.

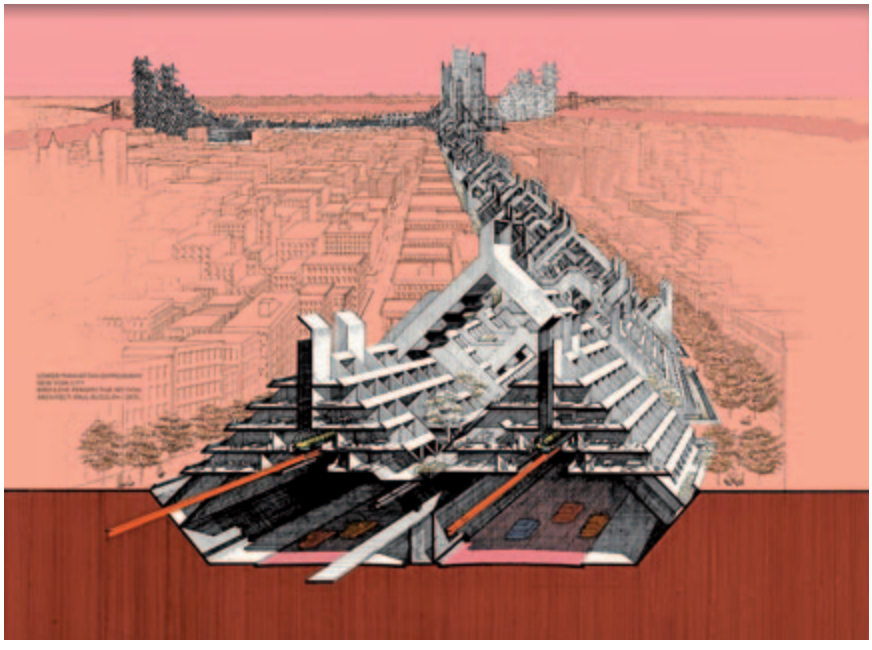
Jane Butzner 19 urteko gazte errebeldea, ezkondu ondoren Jacobs abizena hartuko zuena, 1935ean New Yorkera bizitzera joan zen. Bertan idazle eta kazetari gisa aurrera egin zuen, denbora librean hiriko gune berriak esploratzen zituen bitartean. Irteera horietako batean Manhattango Greenwich Village auzo historiko pintoresko eta bohemioa ezagutu zuen, ahal bezain laster bere bizitoki bihurtu zuena.

Baina ez zen denbora asko igaro eta Robert Moses-ek LOMEXa (Lower Manhattan Expressway) bertatik pasatu nahi zuela iragarri zuen, horretarako auzo hau eraitsiz.

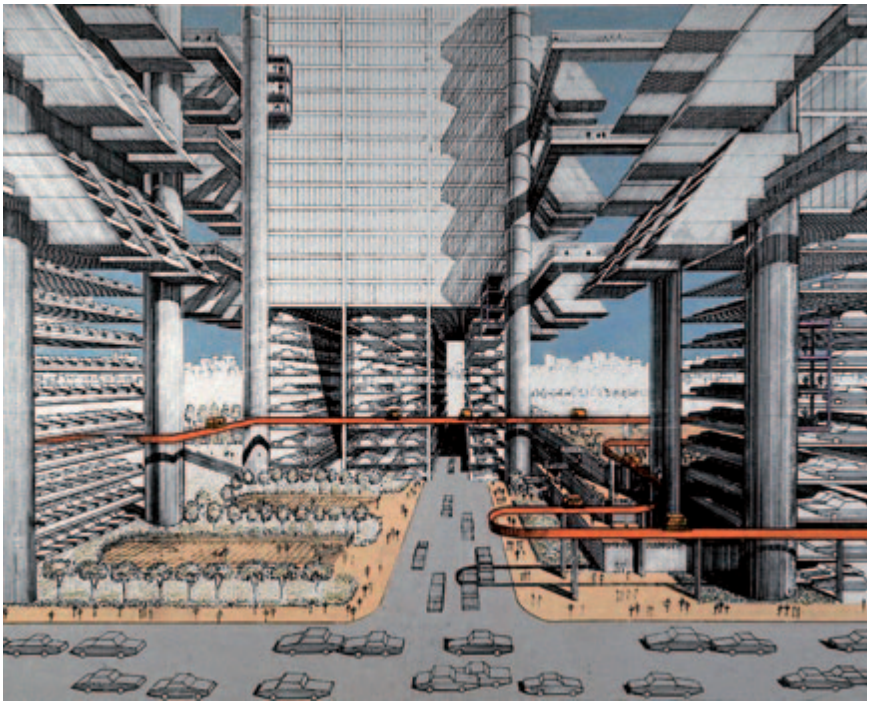
New Yorkeko garapen urbanistikoaren ordezkaria zen Robert Moses, aldi berean 12 kargu betetzera iritsi zena. Haren etorkizuneko hiriaren irudia ibilgailu pribatuaren erabilera pribilegiatzen zuten eredu sinpleetan oinarritzen zen, 50eko hamarkadako modako ideiekin bat etorriz. Ideia hura gauzatzeko komunitate osoak lekualdatu zituen, haien etxebizitzak suntsitu eta aldirietara bidaliz.

Jane Jacobsi, auzo txiki eta biziak hiriko altxor kontsideratzen zituenari, ikara sortu zion albiste honek. Ezin zuen hau horrela izan zedin utzi, eta Moses erraldoiari aurre egin behar zitzaion. Berehala Washington Square babestu eta trafikoa ixteko auzotarren kanpainara batu zen. Protesta, manifestazio, kontra-publizitate eta presio politiko guztiei esker, 1959an proiektua gelditu zuten.

Aldi berean, kazetaritzaren arloan, hirigintzaren inguruan sakontzea erabaki zuen. Auzo ezberdinak ikertuz, filosofia bat garatu zuen, "The Death and Life of Great American Cities (1961)" liburu eraginkorrean laburbildu zuena. Han, hiri-plangintzek erabilera mistoak, espazio publikoak eta biztanleen aniztasuna jaso beharko lituzketela idatzi zuen, eraikin zaharrak balioetsi eta defendatu, eta automobilean oinarritutako eraikuntza saihestu.



Marrazkiak Paul Rudolfenak dira, LOMEX proiektukoak. Beste orrialdean, Jane Jacobsen argazki bat.
Library of Congress



Mosesek, ordea, ez zuen amore eman. Jane Jacobsen liburua mespretxatu zuen, hau ikasketa gabeko "etxekoandre" soil bat zela ere esanez, eta bere LOMEX ideia aurrera eramateko proiektua behin eta berriz mahai gainean jarri zuen. Haietako saiakera batean, errepidea lurperatzea eta etxebizitza berrien bidez integratzea proposatu zuen (Paul Rudolf-ek egindako irudietan bezala).

1968ko apirilean New Yorkeko Garraio Sailak bilera publiko bat deitu zuen presaka, auzotarrei informatu, iritziak jaso eta proiektua onartzeko, herritarrek erreakzionatzeko denbora izan baino lehen. Baina Jacobs entzuleen artean zegoen, eta mikrofonoa hartu eta biztanleei mintzatu zitzaien, plan hark zekarren sarraskia salatzen. Ondoren gertaturikoa ez dago argi, baina gau hartan Jacobs atxilotu eta komisariara eraman zuten, bere jarraitzaileek Poliziaren atzetik hau askatzearen aldeko aldarria egiten zuten bitartean.

Hurrengo egunean Jacobsen atxiloketa egunkari guztietara iritsi zen, autobidearen aurkako borrokaren gorabeherak inoiz baino modu eraginkorragoan zabalduz eta presioen ondorioz proiektua gelditzea lortuz.

Jacobsen borrokari esker, Greenwich Villageko eraikin asko babestea lortu zen, barruti enblematiko bat bilakatzeko. Zoritxarrez, honek garapen ekonomikoa geldiarazi eta gentrifikazioa ekarri zuen, prezioak igoz eta betiko biztanleak auzotik kanporatuz, Jacobsek babestu nahi izan zuen auzoa barrutik suntsituz. Agian, emaitza honetatik ondoriozta daiteke ez dela gutxietsi behar plangintza orokorrago bat, ezta azpiegituren premia ere.

Jacobsen borrokari esker, Greenwich Villageko eraikin asko babestea lortu zen, barruti enblematikoa bihurtuz.

2007tik, Jane Jacobsen urtebetetzea oroituz, maiatzeko lehen asteburuan Jane Walksak (Jane ibilaldiak) ospatzen dira. Boluntarioen gidaritzapean eginiko ibilaldi hauek auzoko bizitza esploratu eta ospatu nahi dute, arkitekturari eta hiri diseinuari buruzko auzokideen arteko elkarrizketak sustatzeko. Izan ere, ez dago herri bat ulertzeko modu hoberik lehenengo pertsonan kontatutako istorioen bidez baino, eta hauek ezinbestekoak dira herriak hobetzeko.

La Torre Blanca

Bautizada como la Torre Blanca o Tor Alva, se dice que esta majestuosa torre es el edificio impreso en 3D más alto del mundo, y actualmente se está preparando para su montaje en un pueblo suizo llamado Mulegns. Básicamente para funcionar como mini kiosko en el que albergar conciertos, exposiciones... con una capacidad para 45 personas. Diseñada por investigadores de ETH Zurich, la torre se construirá a partir de cien columnas, con un impresionante espacio de rendimiento en la parte superior. Creada en colaboración con la institución cultural Nova Fundaziun Origen, la Torre Blanca se imprimirá en diferentes secciones, luego se transportará al sitio y se ensamblará en el remoto pueblo de los Alpes suizos. La Torre Blanca tiene un interesante estilo de inspiración barroca y tendrá una altura de 100 metros. Las enormes columnas impresas en 3D mantendrán cinco pisos y una fachada semiabierta. La fachada es una membrana ligera extraíble que protegerá el interior de la torre de las condiciones climáticas. Los visitantes serán bienvenidos en los pisos inferiores, que incluirán grandes columnas, que forman espacios más pequeños y acogedores. https://ethz.ch/

The beef rice

Y como hoy la cosa va de inventos, os traemos la última novedad en alimentación creada en el laboratorio. Los científicos de la Universidad Yonsei de Corea del Sur han inventado lo que creen que es un alimento sostenible y rico en proteínas en forma de "arroz de carne", cultivando células de vaca en granos de arroz. Teñido de rosa pálido por el proceso de cultivo celular, el alimento híbrido contiene más proteínas y grasa que el arroz estándar, al tiempo que tiene una baja huella de carbono, lo que lleva a sus creadores a verlo como una posible alternativa futura de la carne. The beef rice se hizo insertando células madre musculares y grasas de las vacas en granos de arroz y dejándolas crecer en una placa de Petri y, aunque pueda parecerlo, no hay alteración del ADN en las plantas o los animales. En un artículo publicado en la revista "Matter", los investigadores de la Universidad de Yonsei explican que su proceso es similar al utilizado para hacer un producto que ya se vende en Singapur: una carne cultivada con proteína vegetal texturizada (TVP) a base de soja. La soja y los frutos secos son los primeros alimentos que se han utilizado para el cultivo de células animales, dicen, pero su utilidad es limitada porque son alérgenos comunes y no tienen tanto potencial de retención celular como el arroz. Mientras que la producción de carne de vacuno suele tardar de uno a tres años y el arroz de 95 a 250 días, dicen que su proceso de cultivo celular tardó menos de diez días. https://www.cell.com/

Firme

Todos los dueños de mascotas temen el día en el que su amigo de 4 patas comienza a mostrar signos de envejecimiento. Los perros, en particular, son propensos a sufrir displasia de cadera, una condición asociada con una trayectoria debilitante constante hacia la inmovilidad, que afecta a varias razas grandes y pequeñas. Afortunadamente para el perrete moderno, hay diseñadores amantes de los animales que buscan mantener a los perros mayores felices y en movimiento. Steady es una ayuda para caminar inspirada en el cinturón de seguridad para perros ancianos diseñada para añadir un apoyo seguro y protegerlos, a la vez que analiza su progreso y evolución a través de la aplicación digital. Desarrollado por las diseñadoras coreanas Chaewon Lee y Jungmin Park, cuenta con la experiencia veterinaria de Antonio Pozzi y el Dr. Brian Park en la Universidad de Zúrich. El equipo miró más allá de las soluciones de movilidad geriátrica existentes, como los carros de ruedas y las sillas de ruedas, que tienden a volcarse fácilmente, por algo sin trabas. En su lugar, Steady está diseñado alrededor de un sistema de soporte de altura ajustable y un arnés de tela magnético diseñado para proporcionar un soporte constante y cómodo. Seungha Baek, de la Universidad de Hongik, prestó ayuda adicional en el diseño del arnés. La correa funciona de manera similar a los cinturones de seguridad de los automóviles. Con un movimiento constante normal, el arnés permite un movimiento fluido, lo que permite que el perro tire hacia adelante, pero, si se registra una perturbación repentina, la correa se aprieta. https://www.behance.net/

El tenedor

Los fideos de taza son una comida popular y bastante común en Japón, aunque ya no se limitan a Japón. Son casi tan internacionales como la pizza. ¿Las razones? En apenas 5 minutos puedes disfrutar de una comida o cena rica, calentita y barata. Solo hace falta volcar un poco de agua hirviendo sobre los ingredientes, no pasarte con el sobrecito de picante e intentar no mancharte demasiado con el caldo al sorber los fideos. Como sabemos que hay debate sobre cómo comer correctamente un bol de fideos –los japoneses dicen que la forma correcta es con la ayuda de palillos y una cuchara–, y la mayoría de la gente prefiere sorber y los tenedores, los japoneses Nissin le han pedido al estudio Nendo que diseñaran un cubierto ergonómico y funcional con el que comer fideos en taza. The Fork fue diseñado después de tener en cuenta horas de observación del usuario, para crear una pieza que garantice que su experiencia de comer fideos sea suave y "sin problemas". El tenedor tiene un arco de 128 grados en el cuello, que es perfecto para recoger fideos y limita efectivamente la tensión de levantar el codo cuando se enrollan los fideos. Las secciones izquierda y derecha de la cabeza tienen bordes redondeados, que encajan perfectamente contra las paredes de la taza, por lo que es más fácil levantarlos y llevarlos a la boca sin que se caigan. https://www.nendo.jp

Pildorín

Lo de tomar pastillas no es necesariamente un acto cotidiano para personas mayores o con algún tipo de dolencia. Millones de personas tomamos al día todo tipo de suplementos alimenticios, por no hablar de anticonceptivos, colágeno o microdosis para los más modernos. Aunque en nuestras cabezas sabemos que tenemos que tomarlos a ciertas horas del día, es mucho más habitual de lo que parece que se nos olvide. Claro, siempre podemos añadir recordatorios con alarmas, pero también los podemos posponer e ignorar porque nos viene mal en ese momento. Puede que solo me pase a mí pero, en realidad, parece que necesitamos todo tipo de recordatorios para tomar nuestros medicamentos. Diseñado por los argentinos Rume Studio, Ownum Pod es un concepto para un dispositivo que funciona como recordatorio inteligente para la medicación. Puedes poner tu tarro de medicamentos en ella y configurar la aplicación para que te recuerde cuándo tomarla. En mi caso, tendría que activar la opción "persecución". Hay una escala de precisión dentro del dispositivo para verificar si se tomó o no la dosis correcta de sus píldoras o tabletas.
https://rume.studio/

KONEXIOAK MAIALEN GONZALEZ MARZO

OnePlus 12R

La firma China ha presentado por primera vez en occidente su gama R, algo más económica de lo habitual, pero con prestaciones de gama media-alta. Dispone de una pantalla AMOLED ProXDR de 6,78 pulgadas y tasa de refresco de 120 Hz con Gorilla Glass Victus 2, junto con un sistema de triple cámara compuesto por un objetivo principal de 50 MP con sensor Sony, un gran angular de 8 MP y un macro de 2 MP. En cuanto a potencia, cuenta con un procesador Snapdragon 8 de segunda generación combinado con memoria RAM LPDDR5X de 16 GB y 256 GB de almacenamiento, además de sistema operativo OxygenOs 14. Para alimentarlo, tiene una batería de 5.500 mAh y carga rápida de 100 W. El diseño es sencillo, muy similar a su hermano mayor de gama alta, disponible en azul y negro. Ya está disponible por un precio de 699 euros.

FORERUNNER 165

Este smartwatch de Garmin, diseñado especialmente para running, cuenta con más de 25 aplicaciones deportivas y funciones de reproducción de música desde distintas plataformas, además de sesiones de entrenamiento recomendadas y hasta 11 días de autonomía.

SMART MAGNETIC

Poco después del lanzamiento de su última tablet, Huawei ha presentado este teclado inteligente como complemento estrella con el stand ajustable que sirve a su vez como protección y el teclado completo con touchpad. Cuenta con un conector magnético y conexión Bluetooth.

PX7 S2E

Aunque no sean para todos los bolsillos, estos auriculares de Bowers & Wilkins nos ofrecen una gran calidad de sonido con bajos profundos, cancelación activa del ruido eficaz, hasta 25 horas de autonomía y un cómodo diseño acolchado que se ajusta a la forma de nuestra cabeza.

MI PB 3

Xiaomi ofrece esta batería externa ultra compacta de tan solo 200 gramos de peso con capacidad de 10.000 mAh y carga rápida de 22,5 W que podemos llevar en el bolsillo. Cuenta con dos puertos USB-A y otro USB-C que podemos usar simultáneamente y se vende desde 24,99 euros.

FLIP DS

Ayaneo ha presentado esta consola Windows plegable con doble pantalla y con un nostálgico diseño. Eso sí, incluye una serie de botones más elaborados como dos joysticks, y su configuración más sencilla contaría con 16 GB de memoria RAM y 512 GB de almacenamiento.

PSICOLOGÍA IGOR FERNÁNDEZ

Miedo a ser humanos

Las relaciones siempre han sido complejas, pero los grupos se han apoyado en ellas para hacer del mundo algo más manejable y amortiguar el impacto de la magnitud del mundo exterior sobre la fragilidad de un solo individuo. Como en una manada de búfalos, nuestras 'manadas' nos permiten descansar mientras otros observan, explorar mientras otros nos proveen, o sanar mientras otros emplean la vida en aprender a hacerlo para nosotros, para nosotras. Esos otros 'búfalos', con todas sus actividades de las que nos beneficiamos, nos dan la sensación de tranquilidad, de pertenecer a algo en lo que confiar, donde poder descansar y crecer. Los grupos de mayor o menor tamaño hacen esto, nos permiten existir y dedicarnos a nuestras cosas, incluso aunque nos olvidemos de que existen; y mientras existan, ejercerán su función. La paradoja está en que los grupos, a su vez, dependen de nosotros, de nosotras, como miembros insustituibles para su naturaleza.

Sin individuos y sus relaciones, no hay grupos. Esta reciprocidad obligatoria nos hace indispensable participar de nuestros grupos para que estos nos puedan ser de utilidad de vuelta. A medida que la sociedad occidental al menos crece en sofisticación tecnológica, parece mermar su inversión en sofisticación humana. Más allá de lo demagógico que esto pueda sonar, la realidad es que los índices de soledad, ansiedad, depresión y aislamiento están creciendo, con algunos resultados francamente aterradores como el estado de salud mental de nuestros jóvenes o de nuestros ancianos. Mientras que los que estamos en el medio, sobrevivimos como podemos a base de autoexigencia. Sin saber muy bien cómo –aunque seguramente los sociólogos también tengan qué decir al respecto–, en la última década al menos venimos asistiendo a un miedo creciente a lo humano, bien por incomprensión o creciente intolerancia. Las diferencias entre grupos cada vez nos resultan más incomprensibles y por tanto rechazables, lo cual nos lleva a su vez a sentir mayor distancia y mayor incomprensión. Y, como sucede con cualquier ciclo, llegado un punto, parece imposible de romper.

Empieza a ser urgente crear espacios informales donde poder defender los recursos propios de los grupos, imprescindibles para la supervivencia. Es urgente para los jóvenes poder confiar en sus grupos porque, si no, tendrán que confiar en quien diga que les comprende. Es urgente que las personas en edad de trabajar, de formar una familia, ejerzan su participación en la construcción de un futuro en el que quieran que vivan los que vienen detrás, igual que es urgente reconocer, agradecer y aprovechar el conocimiento de las generaciones que vinieron primero. Y sí, recuperar el gusto por las relaciones, por el uso del espacio público, por ser vistos en la interacción, por la celebración y por la solidaridad en sí misma, puede ser más revolucionario de lo que pensamos.

CONSUMO BERTA GARCIA

Normativa en patinetes eléctricos

Desde el pasado 21 de enero ya existe un documento normativo en el que se recogen las características técnicas que deben cumplir los patinetes eléctricos o Vehículos de Movilidad Personal (VMP) para poder circular por las vías, y la obligación de que dichos vehículos hayan sido certificados por los organismos competentes. Desde entonces se exige un certificado de circulación para los patinetes eléctricos.

Con independencia de estas normas comunes para todas las personas usuarias, cada municipio puede regular el uso de patinetes en su zona específica (como es el caso de Bilbo), y las vías que se pueden utilizar estarán recogidas en una ordenanza municipal. De forma sucinta esto es lo que recoge la nueva normativa:

- Está prohibido que los VMP vayan por aceras, zonas peatonales, pasos de travesía, autopistas, autovías, vías interurbanas o túneles en ámbito urbano.

- Los patinetes eléctricos deben obedecer las mismas leyes de tráfico que coches y bicicletas normales. Deben esperar en los pasos de peatones y semáforos como todos los demás.

- Si no hay una zona de prohibición de tráfico, están permitidos en cualquier calle (excepto en las descritas en el primer punto).

- La velocidad máxima de los patinetes eléctricos deberá estar entre 6 y 25 km/h.

- Es obligatorio el uso de casco, llevar ropa reflectante por la noche o con visibilidad reducida y presentar un certificado que demuestre que el patinete cumple con las normas.

- No está permitido circular con auriculares puestos, o el uso de móviles mientras se conduce.

- Está prohibido estar bajo los efectos del alcohol o transportar más de una persona.

- No es obligatorio (de momento) contar con un seguro, aunque siempre es recomendable, al menos el de responsabilidad civil.

KIROLA MARKEL URRATE ANTIA - SALTO TRAINING

Bidelaguna

Igaro dira 2024ko lehenengo asteak eta lehenengo balantzea egiteko unea da. Badirudi urte bat amaitzearekin batera norbere bizitza erabat aldatzeko unea ere badela, eta orduan urte hasierako helburuak zehazten hasten gara. Denbora aurrera doa eta dagoeneko norberaren nahi horien inguruko lehenengo porrotak iristen hasten dira. Ezarritako helburuen parean al gaude? Arrakastaren lehenengo pausoa norbere buruarekiko konfiantza eta segurtasuna lortzean datza. Kanpoko presioak alde batera utzi eta nork bere lasaitasun emozionala bilatu beharra dauka. Bide honetan, ohikoa izango da gehiegizko helburuak zehaztea eta horietara iristeko aukerarik ez izatea. Hortaz, urte hasiera honetako lehenengo pausoa helburu lorgarriak zehaztean datza (ez 'Mont Blanc-era igo nahiko nuke' inoiz Aizkorrira igo gabe).

Bigarrenik, prozesuko bidelagunak zehaztea tokatuko da. Ustez geure burua horretarako prest ikusi arren, ezarritako helburu asko interes zein motibazio faltagatik eta ezintasun fisiko zein mentalagatik baztertu ohi ditugu. Hori gerta ez dadin, ezinbestekoa da gure helburuekin bat datozen bidelagunak ondo aukeratzea. Ezagutzen al ditut nire ahuleziak? Aukera egokiak hartzen ari al naiz? Ustez zeure kabuz ondo egiten ari zaren arren, bidelagun baten eskuetan jartzeak ate berriak irekiko dizkizu nahi duzun hori eskuratzeko.

Prozesua bera da arrakastaren gakoa. Eta atxikimendurik gabe alferrikakoa da prozesua. Nola lor dezakegu prozesu osoan zehar interes eta motibazio maila ez jaistea? Programazioa izanda. Bai entrenamendu arloan, bai nutrizioan, bai arlo psikologikoan programazio egoki bat izatea da gure prozesuarekiko benetako atxikimendua lortzearen egiazko arrakasta. Arloko profesionala izango da gure ahuleziez ohartu, programa zehaztu eta estimuluak berritzeko arduraduna. Era horretan, prozesuan gorputzak behar dituen estimuluak berrituz pixkanaka aurrera eginez jarraituko dugula ikusiko dugu, bide batez prozesuan jarraitzeko grina eta motibazioa uztartuz.

Hortaz, norberaren helburuak lortzeko bidean bidelagun egokiak aukeratzea gomendatzen dut, horrela programarekiko atxikimendua lortzea errazagoa izango baita. Nola edo noren laguntzaz aurrera eraman norberak erabakiko du.

SALUD XANDRA ROMERO

Nutrición y afecciones neuropsiquiátricas

La dietista-nutricionista de 7K aborda en este artículo si puede haber o no una relación entre el tipo de alimentos que consumimos y nuestra salud mental. De momento, no abundan los estudios al respecto, por lo que no hay un respaldo científico claro, aunque se va avanzando.

Importa lo que comemos para nuestra salud mental? La evidencia científica acumulada sugiere que la dieta no solo es fundamental para la fisiología humana, sino que también tiene efectos significativos sobre el bienestar mental. Si bien los factores determinantes de la salud mental son complejos, cada vez hay más datos que indican que una mala alimentación estaría relacionada con la exacerbación de ciertas afecciones neuropsiquiátricas. De hecho, diversos nutrientes y la calidad de la dieta se han relacionado con funciones conductuales, cognitivas y afectivas, así como con la prevalencia de trastornos mentales. Asimismo, se ha sugerido que algunas deficiencias nutricionales podrían desempeñar un papel en la fisiopatología y el tratamiento de la depresión, la esquizofrenia, el trastorno del espectro autista (TEA) y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

En este caso, sobre el TDAH, uno de los diagnósticos psiquiátricos más comunes en niños y adolescentes y también cada vez más diagnosticado en adultos, se lleva tiempo investigando sobre distintos enfoques nutricionales: la evidencia preliminar sugiere que los minerales podrían tener efectos beneficiosos sobre la sintomatología del TDAH, los probióticos podrían ofrecer estrategias novedosas para prevenir o tratar el TDAH y se han observado asociaciones beneficiosas entre la adherencia a dietas “saludables" y los síntomas del TDAH. Asimismo, los niños con TDAH que siguen una dieta restringida en la variedad de alimentos han mostrado una conducta y un funcionamiento cognitivo significativamente mejor.

Sin embargo, la evidencia de investigaciones recientes no permite realizar recomendaciones sobre la suplementación con vitaminas, minerales o probióticos para su tratamiento, pero sí parece que la dieta “poco variada” podría convertirse en una opción terapéutica adicional en este trastorno.

Por otro lado, también es común que a los niños con TEA frecuentemente se les pauten dietas exentas de gluten o caseína (proteína de la leche), así como suplementos nutricionales para tratar sus síntomas conductuales y gastrointestinales.

Sin embargo, los estudios disponibles sobre estos supuestos son pequeños y de corto plazo, por lo que no hay aún respaldo científico para el uso de suplementos nutricionales o terapias dietéticas en casos de autismo.

Por último, y dado que las investigaciones actuales sugieren que los factores dietéticos pueden desempeñar también un papel en el desarrollo de la depresión y la ansiedad, se ha sugerido que realizar algunos cambios en la dieta centrados en incrementar los ácidos grasos, vitaminas y minerales puede ser una estrategia potencial para el tratamiento de trastorno bipolar (TB). En este sentido, aunque tampoco exista todavía suficiente evidencia, los hallazgos preliminares son prometedores y parece que en un futuro a no muy largo plazo puedan plantearse enfoques dietéticos como parte del tratamiento del TB.

Así pues, parece que la alimentación tendrá en el futuro mucho que ver en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades y trastornos más allá de los puramente relacionados con la dieta.

GASTROTEKA JAVI RIVERO

Viajar para renovar criterios

Un viaje a Madrid de tres días le ha servido al chef de 7K, además de para comer «el mejor bacalao del mundo» o hasta una hamburguesa vegana, para seguir dándole vueltas a la cabeza sobre el momento que vive la gastronomía y la necesidad de mirar el sector con perspectiva.

Familia! ¿Os acordáis de aquello que os contaba, hace escasos 4 artículos, donde irónicamente os decía que AMA era mentira? Pues, que quede claro que el mensaje, desde la ironía, estaba ahí, pero AMA no es mentira. Sois varios los que os habéis acercado con la intención de defender nuestro proyecto, como si hubiéramos dejado de creer en él. Podéis estar tranquilos de que creemos más que nunca en nuestro proyecto. Hoy más que ayer, y mañana más que hoy. Arranco, retomando este tema, como excusa para poner sobre la mesa una afirmación que no hubiera hecho hace un año: me comí una hamburguesa vegana que estaba brutal.

Os dejo algunos minutos para que asimiléis esto. Son declaraciones duras. Lo sé. Pero si hubierais probado lo que yo, podríais llegar a creer que la tierra es plana. ¡A ver quién os dice que no! Nos cegamos con una idea y nos cuesta salir, ¿a que sí?. Pues esto mismo me pasó en una visita por trabajo a una feria.

Resulta que me tocaba pasar tres días en Madrid, que para mí es la puerta de las corrientes gastronómicas por excelencia en la península. Y una de las cosas que más me ha sorprendido y que no me esperaba ha sido el todavía creciente *boom* que vive la hamburguesa. Todo es Burger en la capital. Y dentro de la idea de que todo o casi todo gira en torno a una hamburguesa, me voló la cabeza la hamburguesa, con color de hamburguesa, forma de hamburguesa y sabor de hamburguesa que probé. ¿Por qué? Porque no tenía absolutamente nada de origen animal. Sigo teniendo mis sentimientos encontrados con respecto a este tema, pero he de admitir que el trabajo que se está llevando a cabo en este campo de la gastronomía es digno de admirar. Y amigos, familia, para encontraros cositas así, es necesario cambiar de opinión, retraernos en algunos criterios preestablecidos y aceptar cambios. Hay que moverse, hay que viajar.

Y en este viaje de tres días a Madrid he visto cosas. He visto cosas con las que la cabeza, ahora, no me deja de dar vueltas. Antes de seguir, deciros que volví a visitar la Revuelta, a las puertas de La Latina, para comer el mejor bacalao del mundo. Una tajada de bacalao, que por 4,90 euros te regala felicidad equivalente a su valor multiplicado por infinito, sumado a una cañita y un platillo de torreznos, nada podía fallar. He aquí un proyecto que, llevando toda la vida haciendo lo mismo, perdura en el tiempo con los mismos dueños al pie del cañón. Sí señor. De quitarse la txapela.

En esta visita a Casa Revuelta, el local estaba redecorado desde la última vez, actualizado, pero manteniendo su esencia. Un servicio profesional, de esos que se respetan y hacen del trabajo del tabernero todo un arte. Y aquí radica otra de las realidades con las que me he topado. Me he encontrado un servicio atento, profesional y diría que motivado. No porque aquí no lo haya, sino porque acostumbrados aquí a otro tipo de servicio, en Madrid abundan locales en los que el picoteo más sencillo se ejecuta con un servicio al que aquí estamos menos acostumbrados. Digamos que en Madrid puedes encontrar locales en los que un mayordomo te puede servir unos calamares con una caña y tratarte como un marqués. Y no le deis la vuelta a la tortilla que os veo venir. Aquí somos muy profesionales, pero este tipo de servicio que os cuento, sabemos que no es fácil de ver.

Madrid tiene esa magia que provoca que a uno le apetezca volver a pasar unos días. Eso sí, con las reservas ya hechas desde casa, porque un martes por la tarde-noche en los restaurantes te dan hora y media para disfrutar de la mesa. Diréis, ¿por qué? Pues porque ¡están a tope! Es impresionante el movimiento que tiene esa ciudad cualquier noche de entre semana. Aquí, eso mismo, ahora es impensable.

Y en esto estoy familia, dándole vueltas a una realidad que parece de un mundo paralelo, pero que terminará llegando también aquí. Siempre en menor escala, pero de una u otra manera, se termina reflejando toda influencia externa y de moda proveniente de las grandes ciudades. No creo que veamos por aquí a corto plazo grandes hamburguesas veganas (sin desmerecer las que ya están) del nivel de la que he podido probar hace nada. Pero sí hemos visto cómo platos como la ensaladilla se extendían y se volvían a poner de moda. La tortilla de patata es otro ejemplo claro. Y las corrientes de cocinas del mundo también han hecho lo propio.

Siempre en menor escala, pero de una u otra manera, se termina reflejando toda influencia externa y de moda proveniente de las grandes ciudades.

Vivimos un momento en el que considero que es importante coger aire, pensar, reflexionar y mirar con perspectiva todo lo que está ocurriendo en el sector de la gastronomía y todo lo relacionado a este. Empezando por el primer sector... creo que tenemos que parar, analizar muy bien qué ha ocurrido hasta ahora y si merece la pena seguir el mismo camino. ¡Ojo! Que tenemos que comer y por esto no podemos dejar de trabajar. Pero sí podemos permitirnos unos minutos de desconexión para esto. Veréis cómo llegáis a conclusiones que, hasta ahora, no os habíais planteado.

Creo que se avecina un cambio de paradigma, donde poner nombres y apellidos a todos los pasos que damos va a dejar de ser tan importante, y los valores reales detrás de cada proyecto y cada acción van a ser lo realmente importante y relevante. Ya sé que todo esto suena un poco ambiguo, parece humo, pero lo iréis entendiendo según pasa el tiempo. Puede que tenga razón o puede que no. Pero, para salir de esta rotonda a la que no damos más que vueltas, tenemos que levantar la cabeza. Hay más de 100 salidas y cada uno tomará la que considere mejor. Otros, preferirán seguir girando. Cada uno es libre de hacer lo que quiera.

Solo tengo una cosa clara, todas las realidades son compatibles y todas las direcciones te llevan a hacer un camino. Cada vez creo más en que el equilibrio perfecto entre todas estas direcciones se basa en el respeto. Y, para ello, solo nos queda viajar.

On egin!

MOTOR JOSEBA SALBADOR

Nuevo ë-C3, la gran apuesta de Citroën

Citroën ha abierto los pedidos de su nuevo eléctrico ë-C3, la gran apuesta de la marca francesa para democratizar la movilidad eléctrica y cuyo precio parte de 23.800 euros, una cifra que con ayudas puede bajar hasta los 16.800.

Tal y como adelantábamos el pasado mes de octubre, la cuarta generación del C3 llega, como no podía ser de otra forma, con una carrocería de tipo SUV urbano y motor 100% eléctrico, de modestas prestaciones pero suficientes para un uso más que urbano.

Este nuevo coche está basado sobre la plataforma CMP Smart Car y su diseño está inspirado en el prototipo Citroën Oli. Mide 4,01 metros de largo, 1,76 de ancho y 1,57 de alto, unas proporciones muy similares a las del Volkswagen T-Cross.

El interior presenta un aspecto muy minimalista, que denota que estamos ante un coche eléctrico, aunque todo parece indicar que las versiones de combustión serán iguales. Así, el salpicadero solo dispone de una única pantalla central de 10,25 pulgadas, que incluso desaparece en la versión de acceso (You), en la que tendremos que utilizar nuestro smartphone para visualizar las funciones de entretenimiento del coche.

Pero eso no quiere decir que el coche no venga equipado, ya que dicha versión incluye de serie elementos como el head-up display para visualizar los datos que habitualmente se ofrecen en el cuadro de instrumentación, sensores de aparcamiento traseros, faros automáticos, frenada automática de emergencia con detección de peatones y vehículos, regulador-limitador de velocidad, alerta de cambio involuntario de carril y aire acondicionado, entre otros.

La versión más equipada (Max) incorpora llantas de aleación diamantadas de 17 pulgadas, carrocería en color bitono o retrovisores eléctricos, además de navegación conectada en pantalla táctil de 10,25 pulgadas, carga

inalámbrica para smartphones, cámara de visión trasera, climatizador o asientos Citroën Advanced Comfort, entre otros.

Con este mismo nombre se ofrece el nuevo sistema de suspensión, que encontramos en otros modelos de la marca como el C4 y el C5 Aircross y que mejora sustancialmente el confort de marcha.

POTENCIA RAZONABLE En lo que se refiere a la parte mecánica, y como comentábamos hace cuatro meses, la marca francesa parece haber entendido que el futuro del coche eléctrico pasa por diseñar vehículos más ligeros, con una potencia razonable y un precio asequible. Así, el ë-C3 monta un motor eléctrico con una potencia de 83 kW (113 CV) y una batería de 44 kWh que le otorga una autonomía de hasta 320 kilómetros, mientras que su velocidad máxima es de 135 km/h y su aceleración de 11 segundos. Prestaciones modestas pero suficientes para un uso más que urbano.

Estas características permiten que su precio de salida se sitúe en 23.800 euros, una cifra que con ayudas puede bajar hasta 16.800 euros, algo que solo igualan modelos como el MG4 o los pequeños Dacia Spring o Renault Twingo ZE. La versión más equipada tendrá un precio de 28.300 euros, que con ayudas puede bajar hasta los 21.300 euros.

Pero además, Citroën anuncia que en 2025 comercializará una versión de menor autonomía (alrededor de 200 kilómetros), cuyo precio podría situarse por debajo incluso de los 20.000 euros.

Otro aspecto destacable de este eléctrico es que puede cargar del 20% al 80% en 26 minutos en una estación de carga de corriente continua de 100 kW, una cifra normalmente reservada a coches de segmentos superiores. En corriente alterna, puede cargar a 7,4 kW de potencia en una toma doméstica, para lo cual necesita poco más de cuatro horas, y en ambas versiones se puede equipar opcionalmente (por 400 euros) un cargador trifásico de 11 kW de potencia.

El nuevo Citroën C3 se fabricará en la planta que Stellantis tiene en Trnava (Eslovaquia) y llegará a nuestro mercado a partir de esta próxima primavera. Tras el lanzamiento de esta primera versión eléctrica, llegarán los motores de combustión, que se limitarán a las versiones gasolina, ya que no habrá ninguna diésel.

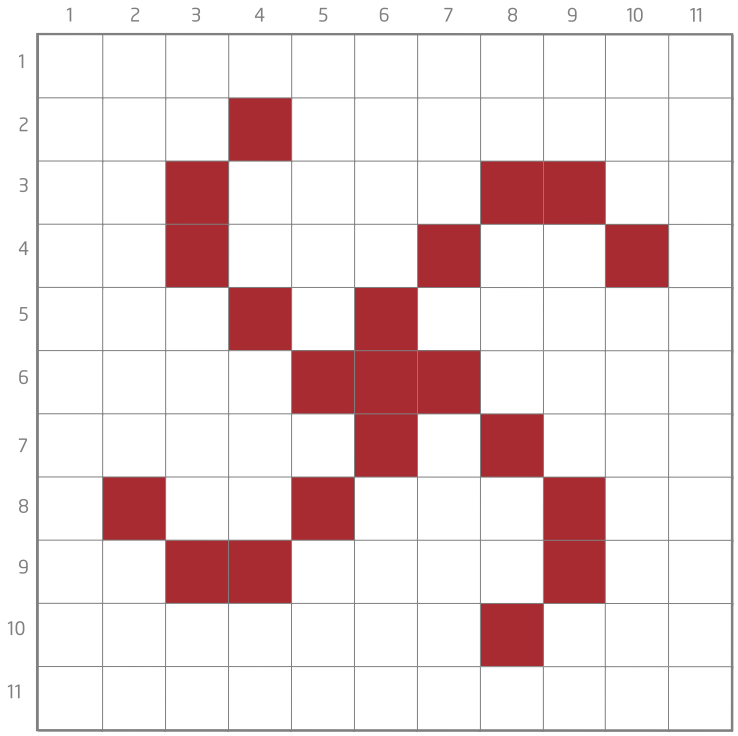
Cupra lanza una versión del Born de 326 CV

Cupra ha lanzado el Born VZ, una versión más potente de este vehículo eléctrico, que entrega 240 kW (326 CV) de potencia. La nueva versión pasa de cero a cien en 5,7 segundos y tiene una velocidad máxima de 200 km/h. El interior del vehículo es más deportivo, con asientos CupBucket de serie y levas de cambio regenerativas en el volante. El comportamiento dinámico es más afinado gracias a un mejor tacto de frenos, una suspensión más robusta y una mayor sensibilidad de la dirección y los pedales. Podrá disponer de llantas de aleación de 20 pulgadas y nuevos colores para la carrocería.

Abarth lanza una edición limitada del 695 con motivo de su 75º aniversario

Abarth ha lanzado una edición limitada del Abarth 695 para celebrar su 75º aniversario, de la que se han fabricado solo 1.368 unidades, en referencia a la cilindrada de su motor 1.4 T-Jet, y que en este caso entrega 180 CV gracias a su turbocompresor Garrett GT. La serie especial incorpora un logotipo que se muestra tanto en el interior como en el exterior, además de un dibujo del escorpión que cubre todo el techo y resalta sobre el color negro gracias al contraste con su cuerpo dorado. Además, está equipado con llantas de aleación doradas de 17 pulgadas y un sistema de frenado de alto rendimiento con discos ventilados y perforados de 305x28mm sujetos por las pinzas Brembo de aluminio negro. En el interior, los diseñadores han creado un salpicadero de Alcántara negra de alta calidad y nuevos asientos de carbono específicos Sabelt.

DENBORA-PASAK ANA ZAMBRANO



Sudokua Ez han zaila

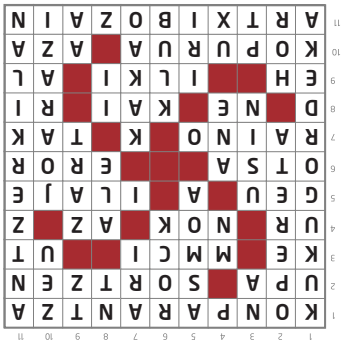
2			6	1	7		9	3
	6	3	2		4	7	8	
					3	6	1	2
	8			3			7	
		7	1	6		8		4
					8		5	
	7		5		6	3	4	
							6	1
	3	5				9	2	7

EZKER-ESKUIN

1. Konparazioa. **2**. Kupela. • Zerbaitek izatasuna hartzen, jaiotzen. **3**. Suari dariona. • 2101, erromatar zenbakiz. • Alde!, ospa! **4**. Oinarrizko edari. • Lekeitioko musika taldea. • Zerez atzizkia. **5**. Guhaur. • Ile multzo trinko. **6**. Nafarroako herria, Artzibar udalerrikoa. • Erori aditzaren infinitiboa. **7**. Noraino atzizkia. • Tik-..., erlojuaren hotsa. **8**. Neonaren ikurra. • Nasa, moila. • Nori atzizkia. **9**. Euskal Herria. • Atera, irten. • Adizkiaren ezkerrean ezartzen den galde partikula. **10**. Kantitatea, zenbatekoa. • Barazki hostotsua. **11**. Artxibo baten ardura duen pertsona.

GOITIK BEHERA

1. Zerbaiten artetik agertuz eta desagertuz, kukuka (bi hitz). **2**. Antzerki lana. • Toki horretan. **3**. Sodioaren ikurra. • Dominstiku. • Platinoaren ikurra. **4**. Mongoliari dagokion domeinua. • Emakumezko izena. • Abereak uxatzeko erabiltzen den hitza. **5**. Zerbait egiteko burutapena. • Inguru. **6**. 40 minutu..., «Oihuka astinduz orratzak» lelopean, otsailaren 24an Durangon ospatu zuten euskal preso politikoen eskubideen aldeko jaialdia. • Kirol elkarte. **7**. Jardun, eragon. • Txokolatea egiteko erabiltzen den hazi. **8**. Nanotesla. • Gariaren eta kideko landareen hazi. • Bi, erromatar zenbakiz. **9**. Euskal fonema. • Zirt-...,onomatopeia. • Aipaturiko artikulu (laburdura). **10**. Zuhaur. • Jotzera behartu. **11**. Antzezten den lan (bi hitz).



Soluzioak

2	7	6	1	8	4	5	3	9
1	6	5	6	7	3	4	2	8
8	4	3	6	2	5	1	7	9
9	5	2	8	4	7	6	1	3
4	3	8	2	1	6	7	9	5
6	7	1	5	3	9	2	8	4
7	1	6	3	9	2	4	5	6
5	9	3	4	6	8	2	7	1
3	8	4	7	5	1	9	6	2

Aries (21 marzo/21 abril) Marte, tu regente, y Venus continúan presionándote para que transformes el rumbo de tu vida y de los acontecimientos. Asociados con Plutón en Acuario, tanto Marte como Venus te alientan a reclamar tu diferencia e independencia, entonces no te van a perturbar los planetas al paso por Piscis. No obstante, modera tus acciones, que a veces resultan irascibles con Marte.

Tauro (22 abril/21 mayo) Las energías de Piscis te ayudan a recuperar el control de la situación. El Sol en Piscis, junto a Venus y Marte, te animan a mantener las metas. Al hacerlo, las cosas volverán a su lugar de acuerdo con tus deseos. Vuelves a conectar con alguien de tu pasado, a quien perdiste de vista hace tiempo. No te entretengas y enfócate en ti.

Géminis (22 mayo/21 junio) Marte y Venus en Acuario te abren muchas puertas para animarte al cambio, así como a nuevos conceptos de la vida. Puede que así salgas de esa inmovilidad que tanto te abruma. Los próximos días se aventuran "moviditos" hasta que los más rápidos se instalen en Aries. Hay cierta frustración, no te expongas a la violencia evolutiva.

Cáncer (22 junio/22 julio) Es tiempo para realizar tus proyectos y conocer a gente nueva. Tendrás la sensación de que las cosas van muy lentas y que todo tarda en configurarse. Las oportunidades dan un buen giro. Ten cuidado con tus reacciones, te sientes presionado. Pase lo que pase, mantente imperturbable, y sobre todo no tomes decisiones precipitadas.

Leo (23 julio/22 agosto) Siguen las tensiones, la palabra es contención y Plutón te va a buscar las cosquillas durante 20 años, de manera que la opresión te rodea durante bastante tiempo. Por otra parte, Mercurio en Aries te hace sentirte orgullosa de ser quien eres y eso es importante; te hace decir las cosas como son, de tal manera que tu franqueza invierte la situación y, a su vez, los obstáculos.

Virgo (23 agosto/22 septiembre) Darás un paso adelante y dos atrás, estarán mitigados por tu mente lógica. Tus proyectos están apoyados por fuerzas pragmáticas que se adaptan a ti. Pon más de tu parte. Con ese perfeccionismo que te caracteriza, no pierdas el tiempo revisando lo hecho mil veces. Dale una oportunidad al destino y confía en él, que te trae la vida.

Libra (23 septiembre/22 octubre) Aunque Marte y Venus abandonan Acuario, continúan transformando las cosas positivamente y te llevan a una situación que te permite más comodidad, alegrías y placeres. Puede haber energías negativas que te hagan dudar y retroceder. Si lo haces, que sea solo un paso, no cedas a la presión exterior y reafírmate en ti.

Escorpio (23 octubre/22 noviembre) Las disonancias que recibes de Acuario, con Plutón tu regente, traen restricciones y desacuerdos que te hacen perder mucho tiempo porque tienes que solucionar los problemas. Busca la calma dentro de ti para evitar situaciones agresivas o violentas que acontecen durante unas semanas. El tiempo nos pone en nuestro lugar.

Sagitario (23 noviembre/22 diciembre) No pierdas el dinamismo personal porque es tu sello. Gracias en parte a Marte y a Venus vuelves a sonreír. Te encanta conocer gente y con esas personas hablas de todo y de nada. Tu naturaleza independiente te salva de muchos escollos y, cuando pasan el Sol y el resto del planetario, sientes una magnífica vitalidad, lo que hace que tus relaciones mejoren.

Capricornio (23 diciembre/20 enero) Los planetas rápidos han podido ayudarte a dar unos pasos, pero pueden haberte retirado de tu entorno. También a tomar tiempo para que puedas relajarte cuando sea necesario. Con Mercurio en Aries, vas a tener tensión interior. Debes descansar regularmente, no perder el contacto y hablar más con tus personas queridas.

Acuario (21 enero/19 febrero) Energías particularmente emprendedoras te animan a seguir adelante. Este mes que acabamos de iniciar multiplicas tus contactos, relanzas tu conocimiento y tus argumentos y asombras con tu defensa. Es evidente que los interlocutores están en la misma onda que la tuya y, de esta manera, puedes tener un auditorio sostenible.

Piscis (20 febrero/20 marzo) Puedes sentir que las cosas van más lentas de lo habitual, y eso te hace tener menos vitalidad y menos fuerza. Lo que tienes que hacer es tranquilizarte, porque este mes para ti es como una campana que expande el sonido. Es importante, por tu parte, controlar tus reacciones y rodearte de gente positiva. Por lo demás, estás en tu salsa.

bidaiari 029

naiz:-en bidaia aldizkaria euskaraz

Lurralde berrietara goaz

Habanako joruben bihotzera

dagoeneko zure kioskoan salgai

1,50€

eta gainera...

HOLI
HINDUEN KOLOREEN JAIALDIA

UYINITIK ATACAMARA
BOLIVIATIK TXILERA BIDE IKUSGARRITIK

ARSLANBOB
UR-JAUZIAK FERGANA MENDIKATEAN

AEB
GEREZI-DENBORA WASHINGTON-EN

DJADO
BASAMORTUAN AHAZTUTAKO HIRIA

Elkarrizketa Javier Sánchez-Monge: «Azkar desagertzen ari diren munduen testigantza ematea da nire eginkizuna»
Bertatik Bertara Udalatx, haize hatx **Egin planak** dFeria: 'Utopía' lemapean; Berdeago Jasangarritasun Euskal Azoka; Korrika, 'Harro Herri'
Munduan pasieran 'Freud eta Latinoamerika', bizirik dirauen harremana; Papua Pygoscelis; arte iragankorra babes bila...